

# Paneer



## Hapje

kaas

**4 personen**

**Land:** India

**Bereidingstijd:** 370 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 liter volle melk
- 4 eetlepels azijn
- zout
- schone theedoek of kaasdoek

## Bereidingswijze

1. In pan melk met 1 tl zout aan de kook brengen. Azijn erdoor roeren en pan direct van vuur nemen.
2. Blijven roeren tot melk zich scheidt in witte kaas en wei, eventueel opnieuw verwarmen als dit niet direct lukt. Vergiet bekleden met theedoek. Melk erin schenken en witte kaas even laten uitlekken. Kaas 30 sec. onder koud stromend water afspoelen om laatste wei te verwijderen. Punten van doek bij elkaar nemen, dichtdraaien en zoveel

mogelijk vocht uit kaas persen. Doek met touw boven kaas dichtbinden. Kaas tussen twee platte borden leggen en op bovenste bord zwaar gewicht leggen (bijv. volle conservenblikken). Kaas minstens 1 uur laten uitlekken, voor steviger kaas 6 uur laten uitlekken.

## Tenslotte

Het woord 'paneer' is afgeleid van het Hindi of Perzische panīr, dat 'kaas' betekent. Ondanks de klankovereenkomst is het woord niet gerelateerd aan 'paneermeel': dat komt van het Latijnse panis > Franse pain (brood). Paneer wordt gemaakt van volle melk. Door toevoeging van een zuur, bijvoorbeeld citroensap of azijn, gaat de melk stremmen. De vaste deeltjes scheiden zich van het water. Er wordt bij de bereiding van deze kaas dus geen gebruik gemaakt van stremsel afkomstig uit de lebmaag van een kalf. Dat maakt dat paneer geschikt is voor vegetariërs, meer in het bijzonder Indiase hindoes die vanwege hun religie geen runderen mogen eten. Paneer verpakt in plasticfolie kun je max. 5 dagen in koelkast bewaren. Je kunt (het restant van) de zelfgemaakte paneer overigens goed invriezen. Een traditioneel gerecht met paneer is **Saag Paneer** (kijk hiervoor bij het recept bij Spinazie Gebakken - Kaas met spinazie en kruiden, op deze website). Voor **Paneer Matar** kook 250 gr doperwtten 10 minuten en giet af. Verhit ondertussen wat plantaardige olie in een pan op middelhoog vuur. Voeg 4 gehakte tomaten en 2 gehakte uien toe en bak deze met 1 tl komijnzaadjes, ½ tl kurkuma, 2 tl gemalen koriander, 5 cm fijngehakte gember en 2 fijngehakte teentjes knoflook. Voeg 2 tl yoghurt toe en laat het 2-3 minuten sudderen. Voeg ½ tl chilipoeder, gekookte doperwtten, 350 gr paneer en zout toe; doe de deksel op de pan en laat 5 minuten zachtjes sudderen. Garneer met 2 takjes verse koriander en dien op. Nu **Paneer Makhani** - Kaas in milde korma saus. Verhit wat olie en bak op lage stand 2 geperste teentjes knoflook, snufje kaneel, 3 kruidnagels, 2 kardomompeulen, eventueel 1 el verse fenegriekblaadjes (als je die niet kunt krijgen laat je ze gewoon weg) en 2 laurierbladeren. Voeg na 2 minuten 1 gesnipperde ui toe en bak deze ook nog even mee. Voeg dan 400 ml tomatenblokjes, 1 fijngehakte Spaanse peper, 2 tl garam masala, 1 el tomatenpuree en zout naar smaak toe. Laat dit 5 minuten goed doorwarmen en voeg dan 2 volle el crème fraîche toe, 1 tl suiker en een scheutje water, 1 kopje diepvrieserwtjes en 250 gr paneer toe en laat nog zo'n 6 minuten pruttelen tot de erwtjes gaar zijn. Dien op met een lepel crème fraîche. Voor **Paneer Alu** schil je een ½ kilo vastkokende aardappels, snij ze in kwarten of halven (gelijke grootte). Was ze en droog ze af. Snij 250 gr paneer in blokjes van 1 ½ cm. Hak 3 takjes peterselie. Verhit 3 el geklaarde boter (ghee) in een wadjan op middelhoog vuur. Bak de aardappels en een mespunt kurkuma in circa 8 minuten goudbruin. Voeg ½ tl zout en 2 tl korianderpoeder toe, en laat nog een minuutje doorbakken op laag vuur. Voeg weer mespunt kurkuma toe en daarna 1 ½ dl yoghurt toe. Wanneer die dik wordt langzaam 1 ½ dl water erbij om gelijkmatig te binden. Nu ½ tl cayennepeper, de helft van de peterselie en 1 tl garam masala hierdoor roeren. Voorzichtig de kaas door het gerecht scheppen. Het geheel nog zo'n 10 minuten op zacht vuur laten stoven, tot de aardappels gaar zijn. Zonodig nog wat water toevoegen. Opdienen met een restje peterselie.