



#dienetzwerkerinnen



Im Projekt #dienetzwerkerinnen arbeiten Frauen online zusammen. Die Ergebnisse ihrer Zusammenarbeit werden als OER (open educational resources) zur Verfügung gestellt. Die Texte beschreiben die Herangehensweise des Projektteams und die erreichten Lösungen für das Frauennetzwerk.



*Das Projekt dienetzwerkerinnen wird aus Mitteln der Nationalstiftung für Forschung, Technologie und Entwicklung finanziert. Die Abwicklung des Förderungsprogramms Laura Bassi 4.0 erfolgt durch die Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) und mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort (BMDW).“*

## Käse nach Paneer / Panir Art

Serie: #onlinelernvergnügen –die #dienetzwerkerinnen teilen ihre Erfahrungen und Projektergebnisse mit allen Interessierten in einem umfassenden Online-Kurs von 25. April bis 22. Mai 2022.

### Worum geht es?

Im Juni 2020 entstand bei den #netzwerkerinnen die Idee, Käse gemeinsam, online verbunden und mit Online-Coach, zu erstellen und im Juli machten wir den ersten, erfolgreichen Online-Workshop. Seither waren die Käse-Workshops unter den beliebtesten unserer [Angebote](#) – und Isabella Bösch-Weiss bietet die Online-Workshops auch auf ihrer [Website](#) an. Da finden sich übrigens auch [Workshops am Hof](#).

Jutta hat mit Unterstützung von Isabella gelernt drei Sorten von Käse zu produzieren, siehe auch: [Käse-Kompetenz](#). Die Anleitung kommt von der Expertin Isabella, Bemerkungen und die Fotos von Jutta.

### Zutaten

- 2 l Milch
- 2-4 Zitronen (je nach Zitronengröße, eher mehr Zitronen nehmen)
- Salz

### Zubehör

Um das Käsetuch vorzubereiten:

- 1 frisches Käsetuch (z.B. grobmaschiges Geschirrtuch, Mullwindel)
- 1 Pkg. Backpulver

Für die Käseproduktion

- 1 Topf für 2 l Milch
- 1 Schneebesen
- 1 Kochthermometer
- 1 Zitronenpresse



- 1 Sieb mit feinen Maschen oder kleinen Löchern
- 1 Siebschöpfer
- 1 gereinigter Plastik-Joghurtbecher 500ml – in den Boden mit einer Stricknadel vorsichtig von innen nach außen zwei Löcher stechen
- 1 tiefer Topf/Gefäß zum Auffangen der Molke

## Anleitung Paneer-Käse

### Vorab

Dauer	Was
10 min	Tuch in eine Schüssel legen, Backpulver darüber streuen und mit kochendem Wasser übergießen. Anschließend Tuch kalt ausspülen, auswringen und den leeren Joghurtbecher damit auskleiden.

### Käseproduktion

Dauer	Was
15 min	Milch auf mittlerer Hitze und unter ständigem, vorsichtigem Rühren auf 90 Grad erhitzen. Bei erreichter Temperatur die Milch sofort von der Platte ziehen.
2 min	Milch kurz abkühlen und ruhen lassen, damit sie sich nicht mehr bewegt. In der Zwischenzeit zwei bis vier Zitronen pressen und den Saft bereithalten.
10 min	Zitronensaft in die Milch gießen und vorsichtig mit dem Schneebesen einmal einrühren. Es bilden sich sofort Flocken. Das Ganze etwa 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Sieb über ein Gefäß hängen, das etwa 1,8 l Molke auffangen kann.
10 min	Mit dem Siebschöpfer den Bruch in das Sieb schöpfen. Wenn alles drin ist, salzen und das Salz mit einer Gabel vorsichtig einrühren. Warten, bis keine Molke mehr im Sieb schwimmt.



Zitronen – Käse abtropfen lassen – salzen und weiter abtropfen lassen @jupidu

Weiter geht's mit der Käseproduktion

Dauer	Was
5 min	Den ganzen Bruch mit einem Löffel in den ausgekleideten Joghurtbecher befördern. Das Tuch aus dem Becher heben und eindrehen, bis durch den Druck noch mehr Molke austritt.
2 min	Tuch mit dem ausgepressten Bruch wieder in den Joghurtbecher gleiten lassen, überstehende Tuchenden im Becher über dem Bruch zusammenfalten und leicht andrücken. Über Nacht im Sieb über dem Abtropfgefäß stehen lassen.
Am nächsten Morgen	Den Bruch aus dem Joghurtbecher nehmen. Er ist jetzt fest und hat die Form des Bechers. Der Panir ist nun verzehrfertig. Wenn er erst später gegessen wird: aus dem Tuch nehmen und ohne Tuch umgekehrt wieder in den Becher gleiten lassen, so dass die Seite, die zuerst unten war, nun oben ist.



*Käse auspressen – in Form weiter abtropfen lassen (habe einmal auch einen Joghurtbecher mit Löchern verwendet) – finales Produkt @jupidu*

## Weitere Infos

- [Fragen und Antworten](#) von Isabella
- [Anleitung Käse nach Feta Art](#)
- Anleitung Joghurtkäse (wird erst erstellt)