



## Tomaten-Bohnen-Curry mit Paneer

dazu Basmatireis und Karotten-Limetten-Salat



ca. 25min



2 Personen

Dieses Curry ist ein echter Gaumenschmaus und die Zubereitung geht auch superfix. Was will man mehr? Details, sagst du? Na gut: Mit Ingwer, Knoblauch und Madras-Curry werden gewöhnliche grüne Bohnen und fruchtige Tomaten zu echten Stars. Obendrauf kommt gebratener Paneer perfekt zur Geltung und als knackigen Kontrast gibt es einen frischen Karottensalat mit Limette.

## Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 250g Kirschtomaten
- 1 Karotte
- 1 unbeschädigte Limette
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 26.0g



**1. Reis kochen**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**4. Curry ansetzen**

Die **Würzpaste** mit dem **Currypulver** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei stetig rühren. Die **Kirschtomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



**2. Würzpaste zubereiten**

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls grob würfeln. **3/4 des Ingwers** mit dem **Knoblauch**, den **Zwiebeln** und 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Würzpaste** pürieren.



**3. Paneer braten**

Den **Panner** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Panner** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Bohnen** ggf. halbieren, dabei die Enden entfernen.



**5. Salat zubereiten**

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limette** halbieren und auspressen, dann den **Limettensaft** mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Karotten** zu einem **Salat** vermengen.



**6. Curry kochen**

Die **1/2 des Brühgewürzes** mit 200ml heißem Wasser in die Pfanne geben und die **Sauce** ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Bohnen** zugeben und 3-5Min. mitköcheln, die **Tomaten** zerdrücken. Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken. Den **Panner** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Curry** mit dem **Reis** auf Teller verteilen und mit dem **Karottensalat** servieren.