



Indische Paprika-Paneer-Pfanne

mit Rotkohl-Mango-Salat und Reis



30-40min



2 Personen

Dass indisches Essen lecker ist, daran herrscht ja wohl schon lange kein Zweifel mehr. Aber dass es so schön farbenfroh sein kann - hättest du das gewusst? Auf deinem Teller tanzt heute eine bunte Truppe aus Farben und Aromen, die sich in Form einer leckeren Gemüsepfanne mit Paneer, Paprika, massig Ingwer und würzigem Garam Masala auf luftigem Basmatireis die Ehre - und dir ein Geschmackserlebnis der Extraklasse - gibt.

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 1EL Milch ⁷
- 2½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Da Rotkohl stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe tragen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 28.6g



1. Rotkohl vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. 2TL Essig, 2TL Honig und 1/2TL Salz in den **Rotkohl** einmassieren. Den **Paneer-Käse** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Reis kochen

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.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit den **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



4. Gemüse verfeinern

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **1/2 des Tomatenmarks** einrühren und weitere ca. 2Min. braten, dann die **Gewürzmischung** hinzufügen und ca. 30Sek. erhitzen. Mit 1TL Essig ablöschen und anschließend 1EL Milch, 120ml Wasser, 1/2TL Honig und 1/2TL Salz unterrühren.



5. Käse unterheben

Den **Käse** in die Pfanne geben und gut mit dem **Gemüse** vermengen, dann abgedeckt 5-7Min. braten, bis das **Gemüse** weich und gar ist.



6. Salat fertigstellen

Inzwischen die **Mangosalsa** gründlich mit dem **Rotkohl** vermengen. Die **Paprika-Paneer-Pfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Reis** auf Teller verteilen und mit dem **Rotkohl-Mango-Salat** servieren.