



Indische Paprika-Paneer-Pfanne

mit Rotkohl-Mango-Salat und Reis



30-40min



3-4 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

- 300g Basmatireis
- 1 Rotkohl
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 2EL Milch ⁷
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 736kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 27.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** halbieren und in feine Streifen schneiden. 1EL Essig, 1EL Honig und 1TL Salz in den **Rotkohl** einmassieren. Den **Paneer-Käse** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Gemüse verfeinern

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und ca. 2Min. mitbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und weitere ca. 2Min. braten, dann die **Gewürzmischung** hinzufügen und ca. 30Sek. erhitzen. Mit 1TL Essig ablöschen und anschließend 2EL Milch, 240ml Wasser, 1/2TL Honig und 1TL Salz unterrühren.



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.



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.



3. Gemüse braten

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



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.