



Gemüsepfanne mit Tandoori-Paneer

dazu Naturreis und Mangosalsa



ca. 25min



2 Personen

Paneer ist ein milder indischer Käse, der nicht nur würzige Currys gut aussehen lässt, sondern auch unsere bunte Gemüsepfanne auf nährendem Naturreis zum Strahlen bringt: Mit Zucchini und Paprika samt aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kreuzkümmel und Tandoori Masala in der Pfanne angebraten, entfaltet er sein volles (Sucht-)Potenzial. Schön abgerundet mit Limettensaft und fruchtiger Mangosalsa wird das Gericht zum Hit!

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 150g Express-Naturreis
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Mangosalsa

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 40.9g,
Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 27.9g



4. Gemüse mitbraten

2. Reis kochen

5. Käse würzen und erwärmen

3. Zwiebeln anbraten



6. Limette auspressen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gemüsepfanne** kurz vor dem Servieren mit **1-2EL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **restlichen Limettensaft** vermengen und mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Mangosalsa** garnieren und servieren.