



Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Vollkornbiryani mit Ingwer und Kokos



ca. 30min



2 Personen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern heute ein Vollkornbiryani mit duftigem Ingwer und feiner Kokosnuss. Besonders lecker und abwechslungsreich wird es mit Paprika, Tomaten, Koriander und Kurkuma. Das Beste aber kommt zum Schluss und thront in voller Pracht auf dem Teller: herzhaft gewürzter und kross gebratener Paneer an cremigem Joghurt. Mmmh!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 891kcal, Fett 49.3g,
Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 33.0g



4. Zwiebeln anbraten

2. Reis kochen

5. Biryani zubereiten

3. Cashews anrösten

6. Käse anbraten

Den **Käse** mit der **1/2 der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. rundum goldbraun anbraten. Das **Biryani** auf Teller verteilen und den **Tandoori-Masala-Paneer** darauf anrichten. Mit den **Cashews** sowie den **Korianderblättern** garnieren und mit dem **Joghurt** servieren.