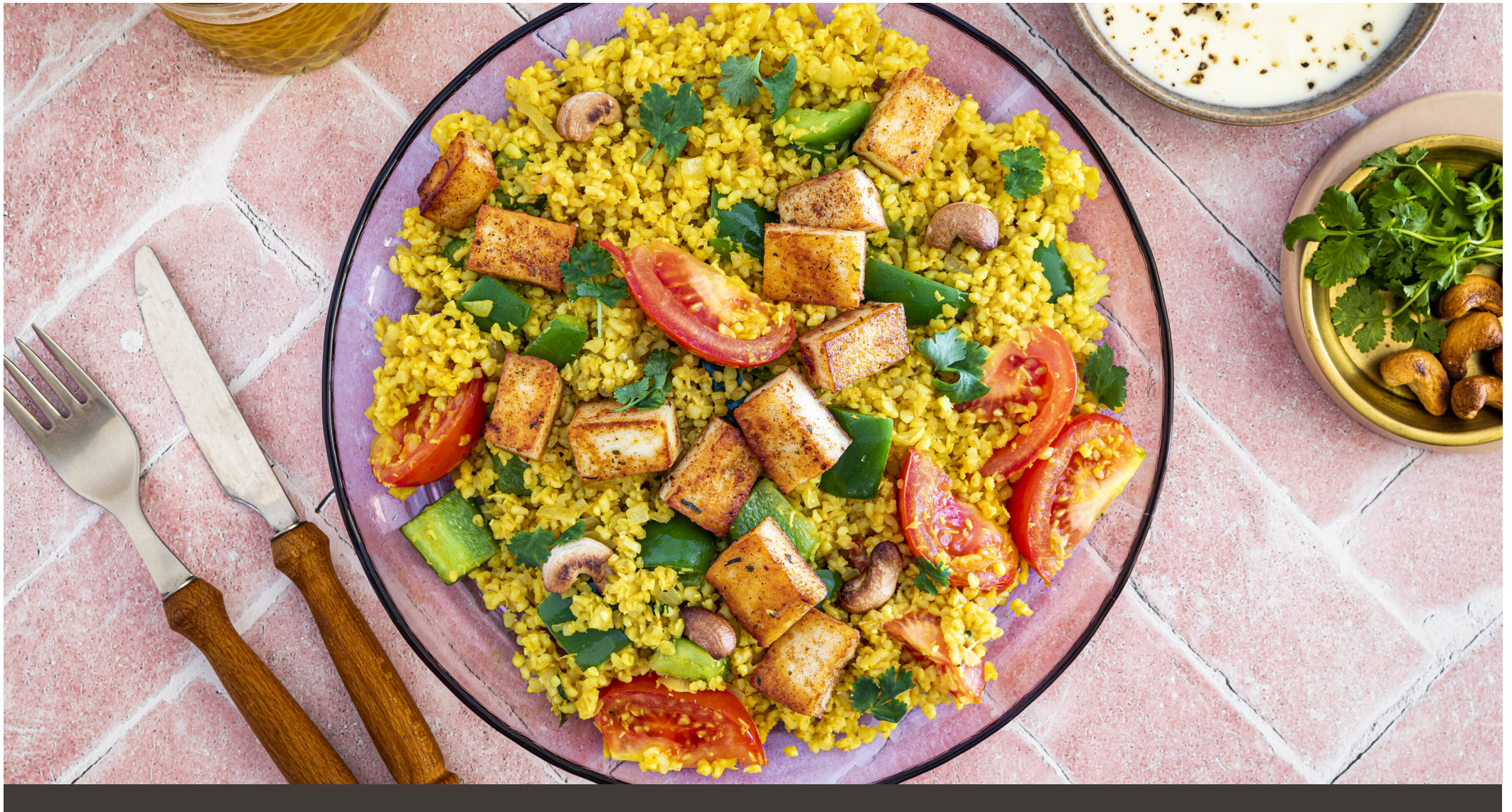




Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani mit Ingwer und Kokos



ca. 30min



3-4 Personen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern heute ein Biryani 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!

- 300g Bulgur ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 10g Koriander
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 50g Kokosraspel
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 863kcal, Fett 48.5g,
Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 35.0g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** grob und die **Stängel** fein schneiden.



Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Paneer-Käse** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Paprika** mit ½TL Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Korianderstängel**, die **Kokosraspel** und das **Kurkumapulver** hinzufügen und ca. 1Min. erwärmen. Den **Bulgur** und die **Tomaten** zugeben und bei starker Hitze 1-2Min. braten, dabei stetig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Cashews** in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Käse** mit der **Gewürzmischung** in einer zweiten großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl und ½TL 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.