



Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani 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 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 25g Kokosraspel
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 35.8g



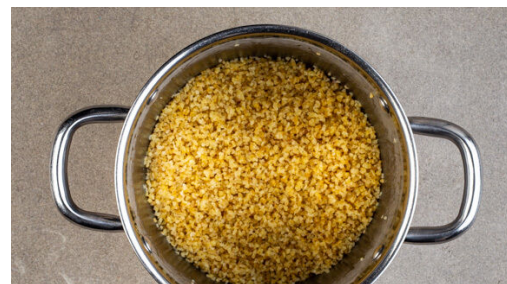
1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml 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.



4. Zwiebeln anbraten

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



2. Bulgur kochen

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.



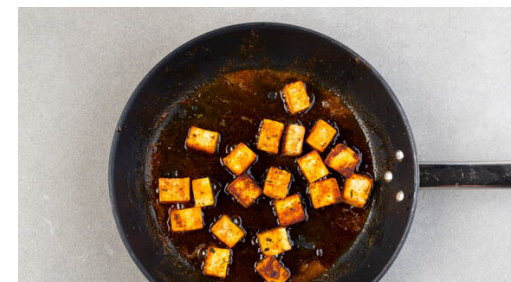
5. Bulgur braten

Die **Paprika** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Korianderstängel**, die **Kokosraspel** und die **½ des Kurkumapulvers** 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.



3. Cashews anrösten

Die **½ der 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. Die **übrigen Cashews** werden für dieses Rezept nicht benötigt, du kannst sie zum Beispiel als Frühstückstopping oder Snack verwenden.



6. Käse anbraten

Den **Käse** mit der **½ 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.