



Sahniges Zucchini-Paneer-Curry

mit Cashews und Basmatireis



ca. 30min



2 Personen

Heute zaubern wir ein klassisches, aromatisches Currygericht: Wir mixen eine Würzpaste aus Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Currygewürzen, die wir mit Crème fraîche und Cashewnüssen in eine köstlich duftende Currysauce verwandeln. In der dürfen die Paneer-Würfel dann baden gehen, bevor sie es sich mit den gebratenen Zucchini auf einem Bett aus fluffigem Basmatireis bequem machen. Ein wahrhaft magisches Geschmackserlebnis!

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 25g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Zucchini

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Energie 1060kcal, Fett 66.5g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 30.6g



4. Käse zufügen

Achtung: Den **Paneer** nicht zu lange kochen, sonst wird er hart.



5. Zucchini anbraten

3. Curry zubereiten

6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Zucchini-scheiben** garnieren und servieren.