



V2: Indisches Spinat-Paneer-Curry

mit lockerem Vollkornreis



20-30min



3-4 Personen

Indien ist weltweit das Land mit dem höchsten Bevölkerungsanteil an Vegetariern. Schauen wir uns was ab und genießen wir heute einen Klassiker der indischen Küche: leckere Rahmkäsewürfel in einer würzig-cremigen Spinatsauce zu lecker-lockerem Vollkornreis. Ommm.

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 300g Babyspinat
- 400ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

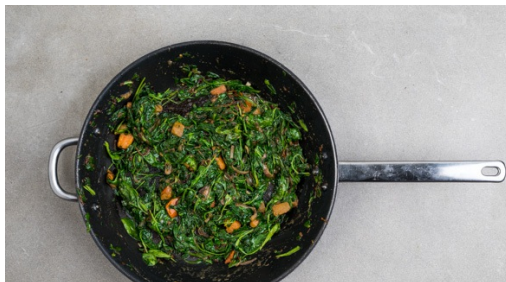
Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 28.9g



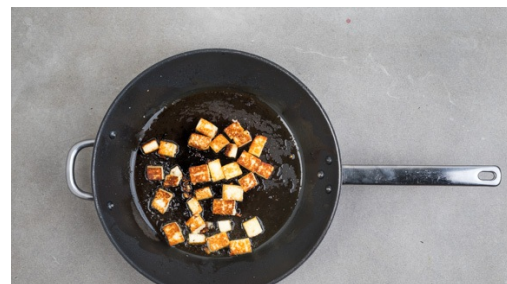
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Spinat zubereiten

Die $\frac{1}{2}$ der **Kreuzkümmel-Koriander-Mischung** und die **Masala-Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomatenwürfel** und den **Knoblauch** hinzugeben und alles weitere 1-2Min. braten. Den **Spinat** nach und nach hinzufügen und rühren, bis er zusammengefallen ist.



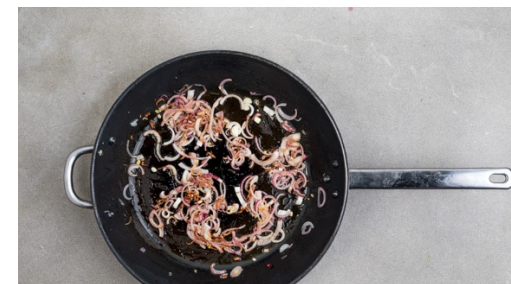
2. Paneer braten

Den **Paneer-Käse** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten, je nach Pfanne ggf. etwas Öl verwenden. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5. Curry köcheln

Ca. $\frac{2}{3}$ des **Spinatgemüses** aus der Pfanne nehmen und mit 300ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Spinatpüree** wieder in die Pfanne geben, die **Kokosmilch** und die $\frac{1}{2}$ des **Paneer-Käses** zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2-3Min. sanft köcheln lassen, dabei ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen die **Tomaten** halbieren und **3 Hälften** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Tomatensalsa zubereiten

Die **Peperoni** fein hacken. Die **restlichen Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit der $\frac{1}{2}$ der **Peperoni**, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry** mit 2EL der **Salsaflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.