



V1: 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 Sahne 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1113kcal, Fett 63.5g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 31.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Käse zufügen

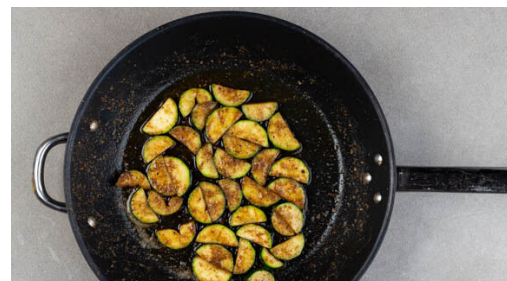
Das **Curry** mit 1EL Butter verfeinern, mit dem **restlichen Brühgewürz** abschmecken und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist. Inzwischen den **Paneer-Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden und die letzten 2-3Min. der Kochzeit mitgaren.

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



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. glasig anschwitzen. Inzwischen den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln, die **Tomaten** vierteln und in grobe Stücke schneiden.



5. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, dann die **restliche Garam-Masala-Gewürzmischung** einrühren. Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und 4-6Min. anbraten, bis sie noch leicht bissfest sind.



3. Curry zubereiten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Tomaten**, die **Cashewkerne**, die **Tandoori-Gewürzmischung** und die **½ der Garam-Masala-Gewürzmischung** mit 2TL Zucker in den Topf rühren und abgedeckt 5-6Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann **100ml Sahne** zugießen und alles fein pürieren. 250ml Wasser mit **⅓ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** zugeben und nochmals pürieren.



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** garnieren und servieren.