



Gebackener Paneer und Paprika

auf Linsen-Dal, dazu Kohlrabisalat



20-30min



2 Personen

Wenn es so bunt und abwechslungsreich auf dem Teller zugeht, dann war eindeutig unsere Köchin Hannah am Werk. Heute hat sie ein aromatisch-cremiges Linsen-Dal für dich, auf dem sie gebackenen Paneer und grüne Paprika serviert, dazu gibt es einen erfrischenden Kohlrabisalat mit Limette und Minze.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Currypulver ¹⁰
- 200g rote Linsen
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Päckchen Garam Masala
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Tomate
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 Kohlrabi

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- mittelgroßer Kochtopf

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 48.3g



1. Linsen kochen

Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Linsen** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, mit 1,5L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Linsen** abgedeckt in ca. 10-15Min. gar köcheln lassen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **250ml Kochwasser** auffangen.



4. Sauce kochen

Die **Sauce** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen und ca. 5Min. köcheln lassen, bis sie eine leicht dunklere Farbe bekommt, dabei gelegentlich umrühren.



2. Paneer-Käse schneiden

Den **Käse** in **8 gleich große Würfel** schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Käse** und die **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und dem **Currypulver** mischen und im Ofen ca. 10Min. backen, bis der **Käse** knusprig ist.



5. Salat zubereiten

Den **Kohlrabi** schälen, vierteln und grob raspeln. **Tipp:** Wer hat, kann auch eine Küchenmaschine benutzen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minze** und den **Limettensaft** verrühren und mit dem **Kohlrabi** vermengen. Mit Salz würzen.



3. Sauce vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob hacken. Die **Tomate** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Tomaten**, den **Koriander samt Stängeln** und das **Garam Masala** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Sauce** pürieren.



6. Dal anrichten

Die **Linsen** zur **Sauce** geben und alles cremig verrühren, ggf. etwas **Linsenkochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** und die **Paprika** auf dem **Linsen-Dal** anrichten und mit dem **Kohlrabisalat** und den **Limettenspalten** servieren.