



## 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 Currys 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.



**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.



**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.



**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 **Kohlrabisalat** vermengen. Mit Salz und Pfeffer 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.