



Gebackener Paneer und Paprika

auf Linsen-Dal, dazu Kohlrabisalat



20-30min



3-4 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.

- 1 Päckchen Currypulver ¹⁰
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Kohlrabi
- 1 Päckchen Garam Masala
- 20g frische Minze & Koriander
- 400g rote Linsen
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 753kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 63.7g, Eiweiß 46.8g



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 zubereiten

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** jeweils 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 1-2EL 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 **Tomaten** 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.