



V2: Sahniges Zucchini-Paneer-Curry

mit Cashews und Vollkornreis



ca. 30min



3-4 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 Vollkornreis bequem machen. Ein wahrhaft magisches Geschmackserlebnis!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 3 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 2 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

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 973kcal, Fett 60.6g, Kohlenhydrate 76.1g, Eiweiß 30.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, grob würfeln und in einem zweiten 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.



3. Curry zubereiten

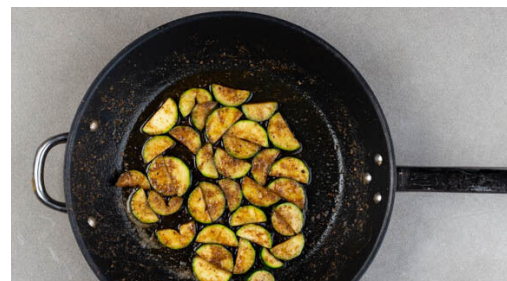
Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Tomaten**, die **Cashewkerne**, die **Tandoori-Gewürzmischung** und $\frac{2}{3}$ der **Garam-Masala-Gewürzmischung** mit 1EL Zucker in den Topf rühren und abgedeckt 5-6Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann die **Sahne** zugießen und alles fein pürieren. 400ml Wasser mit der $\frac{1}{2}$ des **Brühgewürzes** oder mehr nach Geschmack zugeben und nochmals pürieren.



4. Käse zufügen

Das **Curry** mit 2EL 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.



5. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 2EL Butter in einer großen 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.



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.