



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!

- 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

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

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

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



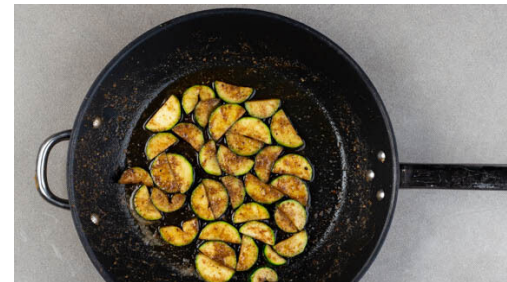
In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch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



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



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



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 **Zucchinis** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und 4-6Min. anbraten, bis sie noch leicht bissfest sind.



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.



Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Zucchini-scheiben** garnieren und servieren.