



## Sahnig-feines 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 <sup>2,3</sup>
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 3 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Paneer-Käse <sup>1</sup>
- 2 Zucchini

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>1</sup>
- 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

Milch (1), Erdnüsse (2), Nüsse (3). 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

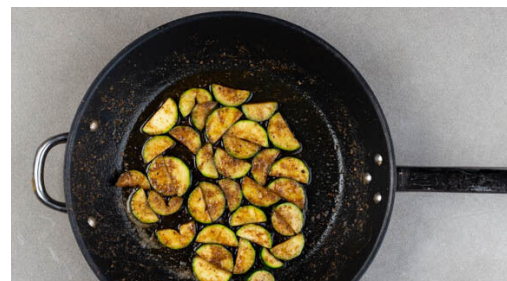
Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Tomaten**, die **Cashewkerne**, die **Tandoori-Gewürzmischung** und  $\frac{2}{3}$  der **Garam-Masala-Gewürzmischung** mit 1EL Zucker in den Topf rühren und abgedeckt 5-6Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann die **Sahne** zugießen und alles fein pürieren.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