



Indisches Spinat-Paneer-Curry

mit duftigem Basmatireis



20-30min



2 Personen

Indien ist weltweit das Land mit dem höchsten Bevölkerungsanteil an Vegetariern. Schauen wir uns was ab und genießen wir heute einen Klassiker der indischen Küche: leckere Rahmkäsewürfel in einer würzig-cremigen Spinatsauce zu fluffigem Basmatireis. Ommm.

- 150g Basmatireis
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 250ml Kokosmilch
- 1 rote Peperoni

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 866kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 30.1g



In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Den **Paneer-Käse** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten, je nach Pfanne ggf. etwas Öl verwenden. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen **1 Tomate** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Ca. **1/3 des Kreuzkümmels** und die **Masala-Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomatenwürfel** und den **Knoblauch** hinzugeben und alles weitere 1-2Min. braten. Den **Spinat** nach und nach hinzufügen und rühren, bis er zusammengefallen ist.



Ca. **2/3 des Spinatgemüses** aus der Pfanne nehmen und mit 150ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Spinatpüree** wieder in die Pfanne geben, die **Kokosmilch** und die **1/2 des Paneer-Käses** zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2-3Min. sanft köcheln lassen, dabei ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



Die **Peperoni** fein hacken. Die **restliche Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit der **1/2 der Peperoni**, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry** mit **1EL der Salsaflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.