



Indisches Spinat-Paneer-Curry

mit duftigem Basmatireis



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 500ml Kokosmilch
- 1 rote Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 28.6g



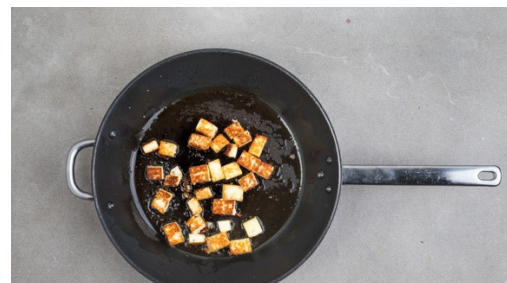
1. Reis kochen

In einem großen Topf 600ml 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** hineingeben und bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Spinat zubereiten

Die **1/2 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.



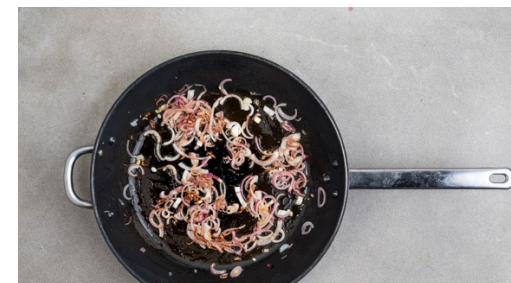
2. Paneer braten

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.



5. Curry köcheln

Ca. **2/3 des Spinatgemüses** aus der Pfanne nehmen und mit 200ml 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.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen die **Tomaten** halbieren und **3 Hälften** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Tomatensalsa zubereiten

Die **Peperoni** fein hacken. Die **restlichen Tomaten** 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.