



Würziger Paneer an aromatischem Röstgemüse

serviert mit frischem Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Wer Halloumi mag, wird Paneer lieben! Der indische Käse schmeckt zwar etwas milder als sein zypriotischer Kollege, ist aber mindestens genauso lecker. Häufig ist er in gewürfelter Form in indischen Currys zu finden; wir schneiden ihn heute allerdings in Scheiben und braten ihn schön knusprig an. Denn genauso wie Halloumi zerfließt er nicht, sondern hält auch großer Hitze stand. Ein mild-käsiger Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt¹
- 1 Pck. Paneer-Käse¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 55.2g, Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 27.1g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, die **Süßkartoffel samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im Ofen in 16-20Min. gar und goldbraun rösten, zwischendurch wenden.



4. Paneer vorbereiten

Den **Paneer** horizontal in **2 Scheiben** schneiden und die Scheiben jeweils quer halbieren, sodass insgesamt **4 Stücke** entstehen. Den **Paneer** rundum mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben.



2. Gurke schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1 kleine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Paneer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Den **Paneer** auf dem **Röstgemüse** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.



3. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** und den Knoblauch mit dem **Joghurt** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Jetzt wird Hand angelegt

Dieses Gericht ist in unseren Augen eine knusprig-goldbraune, vegetarische Offenbarung. Im Ernst, wir sind ganz begeistert und klopfen schon ungeduldig mit der Gabel auf den Tisch. Wer keine Gabel zur Hand und Lust auf Fingerfood hat, packt einfach alles in einen Tortillawrap oder ein Pitabrot und genießt ohne Besteck. Eignet sich auch super zur Resteverwertung!