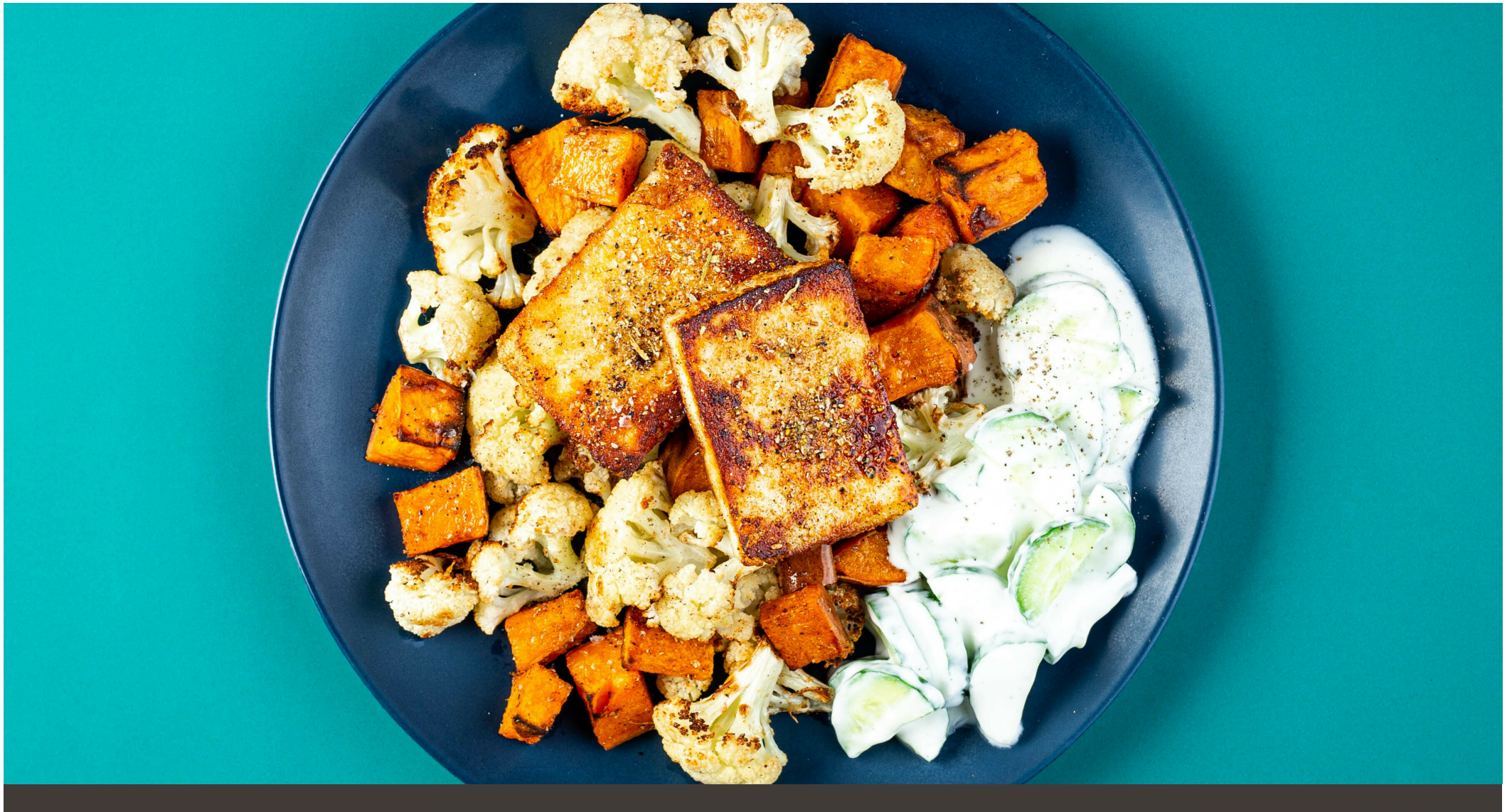




Würziger Paneer an aromatischem Röstgemüse

serviert mit frischem Gurkensalat



30-40min



3-4 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!

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Paneer-Käse ¹
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 28.4g, Eiweiß 26.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, die **Süßkartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** mit der **½ der Gewürzmischung**, 4EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Im Ofen in 16-20Min. gar und goldbraun rösten, zwischendurch wenden.



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



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



Den **Paneer** horizontal in **je 2 Scheiben** schneiden und die Scheiben jeweils quer halbieren, sodass insgesamt **8 Stücke** entstehen. Den **Paneer** rundum mit der **restlichen Gewürzmischung** einreiben.



Den **Paneer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist. Falls der Platz in der Pfanne nicht ausreicht, den **Paneer** nacheinander braten oder eine zweite Pfanne verwenden. Den **Paneer** auf dem **Röstgemüse** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.



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!