



## Im Ofen gerösteter Paneer

mit Petersilienreis und Tikka-Curry



20-30min



2 Personen

Paneer ist ein fester Frischkäse aus Kuhmilch und in der indischen Küche eine beliebte Einlage für Currys. Aber auch im Ofen gebacken hat der Käse einiges drauf - probier es aus! Würze ihn heute mit einer aromatischen Tikka-Masala-Sauce und backe ihn auf einem Gemüsebett aus Paprika und Tomaten. Dazu servierst du luftig-duftigen Basmatireis mit frischer Petersilie.

## Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste <sup>6</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g Basmatireis
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 30.0g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, dann jedes Viertel quer halbieren.



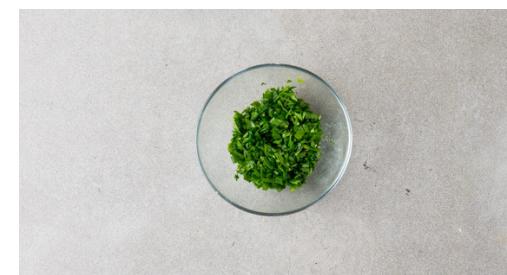
### 4. Reis kochen

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. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 2. Käse und Gemüse würzen

Den **Paneer-Käse** in 2-3cm große Stücke schneiden und mit der **Paprika**, den **Zwiebeln** und der **Tikka-Masala-Paste nach Geschmack** vermengen.



### 5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 3. Käse und Gemüse backen

Die **Tomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paneer-Gemüse-Mischung** darauf verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun und das **Gemüse** gar und leicht gebräunt ist.



### 6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mischen und mit Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Paneer-Gemüse** anrichten und servieren.