



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 ⁷
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 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.



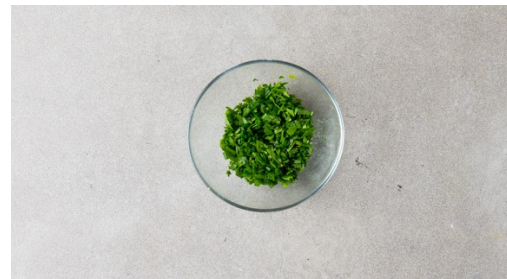
4. Reis kochen

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.