



Im Ofen gerösteter Paneer

mit Petersilienreis und Tikka-Curry



20-30min



3-4 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.

- 2 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Basmatireis
- 10g frische Petersilie

- Salz und schwarzer Pfeffer

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

Allergene

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

Energie 634kcal, Fett 21.7g,
Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 28.7g



4. Reis kochen

2. Käse und Gemüse würzen

5. Petersilie hacken

3. Käse und Gemüse backen

6. Reis verfeinern

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