



Tomaten-Bohnen-Curry mit Paneer

dazu Jasminreis und Karotten-Limetten-Salat



ca. 25min



2 Portionen

Dieses Curry ist ein echter Gaumenschmaus und die Zubereitung geht auch superfix. Was will man mehr? Details, sagst du? Na gut: Mit Ingwer, Knoblauch und Madras-Curry werden gewöhnliche grüne Bohnen und fruchtige Tomaten zu echten Stars. Obendrauf kommt gebratener Paneer perfekt zur Geltung und als knackigen Kontrast gibt es einen frischen Karottensalat mit Limette.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Paneer-Käse ¹
- 100g grüne Bohnen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 250g Kirschtomaten
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 28.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



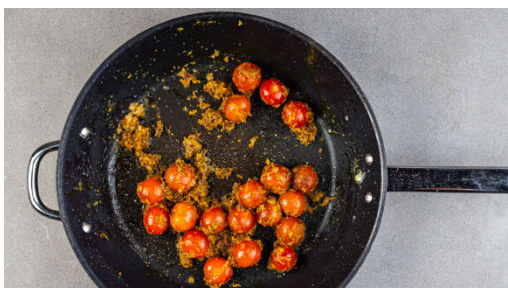
2. Würzpaste zubereiten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls grob würfeln. Ca. **¼ des Ingwers** mit dem **Knoblauch**, den **Zwiebeln** und 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Würzpaste** pürieren.



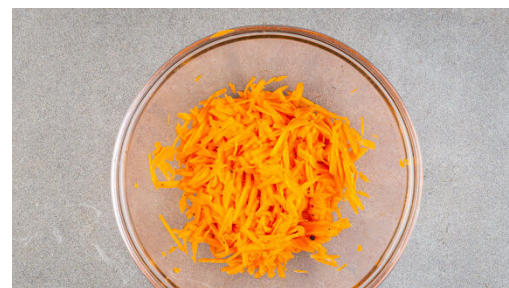
3. Paneer braten

Den **Paneer** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Bohnen** ggf. halbieren, dabei die Enden entfernen.



4. Curry ansetzen

Die **Würzpaste** mit der **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei stetig rühren. Die **Kirschtomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limette** halbieren und auspressen, dann den **Limettensaft** mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Karotten** zu einem **Salat** vermengen.



6. Curry kochen

Die **Bohnen**, **½ des Brühgewürzes** und 200ml heißes Wasser in die Pfanne geben und ca. 10Min. köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser nachgießen. Die **Tomaten** zerdrücken und das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken. Den **Paneer** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Curry** mit dem **Reis** auf Teller verteilen und mit dem **Karottensalat** servieren.