



Grillkäse-Madras-Curry

serviert mit fluffigem Basmatireis



ca. 30min



2 Portionen

Käse im Curry? Das ist in der indischen Küche keine Seltenheit. Meist kommt Paneer in die herzhafte Sauce – ein formstabiler Bratkäse, der wunderbar cremig schmeckt. Das deutsche Pendant wäre vermutlich Grillkäse, doch der ist nicht gerade als Curryzutat bekannt. Ab jetzt vielleicht aber schon, denn wir haben es ausprobiert und es schmeckt einfach nur himmlisch! Seine Würze passt perfekt zu Currysauce und Gemüse – lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 200g Grillkäse²

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch²
- 2EL Butter²
- 2TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 35.7g



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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** zugeben und 4-6Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind und das **Gemüse** duftet.



3. Curry köcheln

Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Das **Currypulver** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 30Sek. duftend anrösten. Die **Tomaten** zugeben, die Hitze reduzieren und 2TL Mehl unter das **Gemüse** rühren. 75ml Milch und 75ml Wasser angießen und das **Curry** köcheln lassen.



4. Käse garen

Den **Grillkäse** in 1-2cm große Würfel schneiden, ins **Curry** geben und alles 4-5Min. weiterköcheln, bis der **Käse** weich ist und die **Karotten** gar sind.



5. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit 1TL Essig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Ein Klecks Freude

Indisch inspirierte Currys harmonieren wunderbar mit Milchprodukten, daher auch die Milch in diesem Rezept. Sie mildern die Würze toll ab und geben den Gerichten eine schöne Cremigkeit. Wer möchte, kann das heutige Curry mit einem Klecks Joghurt oder Crème fraîche garniert servieren - für noch mehr zart-cremige Genussmomente.