



Spinat-Paneer-Curry indische Art

mit lockerem Vollkornreis



ca. 25min



2 Portionen

Indien ist weltweit das Land mit dem höchsten Bevölkerungsanteil an Vegetariern. Schauen wir uns was ab und genießen wir heute einen Klassiker der indischen Küche: leckere Rahmkäsewürfel in einer würzig-cremigen Spinatsauce zu lecker-lockerem Vollkornreis. Ommm.

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Natureis
- 1 Pck. Paneer-Käse ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 30.4g



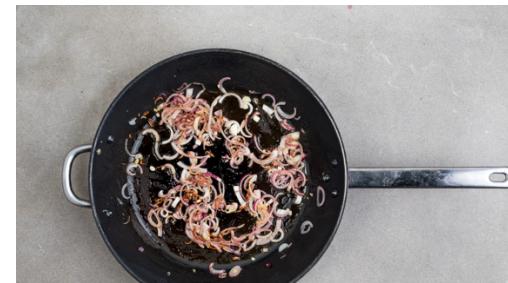
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



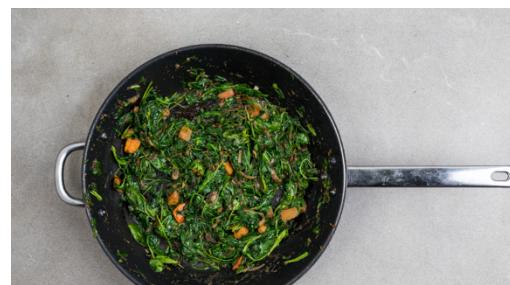
2. Paneer braten

Den **Paneer-Käse** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten, je nach Pfanne ggf. etwas Öl verwenden. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen **1 Tomate** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Spinat zubereiten

Ca. **½ der Kreuzkümmel-Koriander-Mischung** und die **Masala-Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomatenwürfel** und den **Knoblauch** hinzugeben und alles weitere 1-2Min. braten. Den **Spinat** nach und nach hinzufügen und rühren, bis er zusammengefallen ist.



5. Curry köcheln

Ca. **⅓ des Spinatgemüses** aus der Pfanne nehmen und mit 200ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Spinatpüree** wieder in die Pfanne geben, die **Kokosmilch** und die **½ des Paneer-Käses** zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2-3Min. sanft köcheln lassen, dabei ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



6. Tomatensalsa zubereiten

Die **Peperoni** fein hacken. Die **restliche Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der Peperoni**, **½EL Essig** sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry mit 1EL der Salsflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.