



## 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-Naturreis
- 1 Pck. Paneer-Käse <sup>1</sup>
- 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.



### 4. Spinat zubereiten

Ca.  $\frac{1}{3}$  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.



### 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.



### 5. Curry köcheln

Ca.  $\frac{2}{3}$  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  $\frac{1}{2}$  des **Paneer-Käses** zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2-3Min. sanft köcheln lassen, dabei ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



### 3. Zwiebeln braten




Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die  $\frac{1}{2}$  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.



### 6. Tomatensalsa zubereiten

Die **Peperoni** fein hacken. Die **restliche Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit der  $\frac{1}{2}$  der **Peperoni**,  $\frac{1}{2}$ EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry** mit 1EL der **Salsaflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**