



## Spinat-Paneer-Curry indische Art

mit lockerem Vollkornreis



ca. 30min



4 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

- 300g Express-Natureis
- 2 Pck. Paneer-Käse <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 400ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 829kcal, Fett 48.2g, Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 29.6g



**1. Reis kochen**

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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** hineingeben 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. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen die **Tomaten** halbieren und **3 Hälften** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**4. Spinat zubereiten**

Die **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 300ml 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 **restlichen Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der Peperoni**, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry** mit **2EL der Salsaflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.