



Pikanter Curry-Paneer

mit Quinoa und Kichererbsen



unter 20min



4 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Karotten
- 20g Koriander
- 2 Pck. Paneer-Käse ¹
- 4 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sparschäler

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 725kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 30.3g

1

1. Karotte vorbereiten

Für das **Dressing** 3EL Olivenöl und 3EL hellen Essig mit **1TL Currypulver** und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karotten** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Korianderstiele** grob schneiden.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Paneer braten

Den **Paneer** in mundgerechte Stücke schneiden und rundum mit dem **restlichen Currypulver**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 3–4Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Bowl fertigstellen

Die **Quinoa-Bowl** in derselben Pfanne unter gelegentlichem Rühren in 2–3Min. erwärmen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Bowl** auch kalt genießen. Die **Korianderstiele** untermischen und die **Bowl** in Schalen oder auf tiefen Tellern mit den **Karottenstreifen**, dem **Paneer** und den **Korianderblättern** anrichten. Mit dem **Dressing der Karotten** beträufeln und servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!