



Sahnig-feines Zucchini-Paneer-Curry

mit Cashews und Vollkornreis



ca. 30min



2 Portionen

Heute zaubern wir ein klassisches, aromatisches Currygericht: Wir mixen eine Würzpaste aus Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Currygewürzen, die wir mit Kochsahne und Cashewnüssen in eine köstlich duftende Currysauce verwandeln. In der dürfen die Paneer-Würfel dann baden gehen, bevor sie es sich mit den gebratenen Zucchini auf einem Bett aus fluffigem Vollkornreis bequem machen. Ein wahrhaft magisches Geschmackserlebnis!

Was du von uns bekommst

- 150g Parboiled-Natureis
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{2,3}
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Paneer-Käse¹
- 1 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch die gesamte Kochsahne verwenden.

Allergene

Milch (1), Erdnüsse (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.



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 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. glasig anschwitzen. Inzwischen die **Tomaten** vierteln und in grobe Stücke schneiden.



3. Curry zubereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Tomaten**, die **Cashewkerne**, die **Tandoori-Gewürzmischung** und die **½ der Garam-Masala-Gewürzmischung** mit 2TL Zucker in den Topf rühren und abgedeckt 5-6Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann **100ml Kochsahne** zugießen und alles fein pürieren. 250ml Wasser mit **½ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** zugeben und nochmals pürieren.



4. Käse zufügen

Das **Curry** mit 1EL Butter verfeinern, mit dem **restlichen Brühgewürz** abschmecken und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist. Inzwischen den **Paneer-Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden und die letzten 2-3Min. der Kochzeit mitgaren.

Achtung: Den **Paneer** nicht zu lange kochen, sonst wird er hart.



5. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, dann die **restliche Garam-Masala-Gewürzmischung** einrühren. Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und 4-6Min. anbraten, bis sie noch leicht bissfest sind.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Zucchini** garnieren und servieren.