



Paneer in Tomaten-Orangen-Glasur

mit frischem Gurkensalat und Sesam-Quinoa



ca. 25min



2 Portionen

Paneer ist Stammgast in indischen Currys - und auch, wenn wir Currys lieben, dachten wir: Da geht noch mehr. Kurzerhand haben wir daraufhin eine süß-würzige Tomaten-Orangen-Glasur kreiert, die dem Paneer hervorragend steht. Noch mehr zitrische Orangenpower gibt es im beiliegenden Gurkensalat, eine angenehm nussige Note bringt die Sesam-Quinoa auf den Teller. Ein sättigendes Gericht mit viel geschmacklicher Abwechslung!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Paneer-Käse¹
- 1 Pck. Sesam²
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 56.4g, Eiweiß 29.4g



1. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Orangensaft** mit dem **Tomatenmark**, der **Gewürzmischung**, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1TL Zucker und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Den **Paneer** trocken tupfen, beidseitig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Würfel schneiden.



2. Paneer braten

Den **Paneer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten; dabei regelmäßig wenden, damit alle Seiten bräunen.



3. Sauce köcheln

Die **Sauce** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie etwas eindickt. Die Pfanne vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, dann die **Sauce** und den **Paneer** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Quinoa zubereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. **$\frac{3}{4}$ des Sesams** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. duftend anbraten. Die **Quinoa** unterheben und bei niedriger Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei gelegentlich rühren. Die **Sesam-Quinoa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die **übrige Orangenhälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden. Die **Gurken** und die **Orangen** mit dem **restlichen Sesam**, der **Orangenschale**, 1TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Paneer** mit der **Sauce** auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Salat** servieren.



6. Eine echte Glanzleistung

Die Butter haben wir ja für die Quinoa sowieso schon rausgekramt – dann können wir damit auch gleich noch unsere Sauce verfeinern. Einfach 1EL Butter nach dem Einköcheln unterrühren: Das gibt der Sauce eine seidige Textur, einen vollmundigen Geschmack und eine ansprechende, glänzende Optik. Einfach ausprobieren!