



Pikanter Curry-Paneer

mit Quinoa und Kichererbsen



unter 20min



3 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!

- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 2 Pck. Paneer-Käse ¹
- 3 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 797kcal, Fett 49.3g,
Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 30.5g

1

Für das **Dressing** 2½EL Olivenöl und 2EL 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.



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

300g 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.



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

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.



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!

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**