



Palak-Paneer-Pasta

mit Tomaten-Minze-Chutney



ca. 25min



2 Personen

Normalerweise essen die Inder ja eher Reis zu ihren unwiderstehlich aromatischen Currygerichten. Wir haben es mal mit einer Pasta-Variation probiert und sind gelinde gesagt positiv überrascht! Aber probiert selbst: Es gibt knusprig angebratenen Paneer-Käse in zartem Spinat, der mit einer geschmacksexplosiven Gewürzmischung abgeschmeckt wird. Dazu reichst du ein leckeres Chutney aus Tomate, frischer Minze und Koriander.

Was du von uns bekommst

- 250g Tagliatelle 1
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Tomaten
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 grüne Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

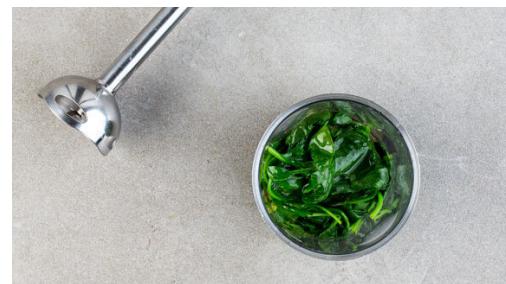
Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 36.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem Wasserkocher mind. 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



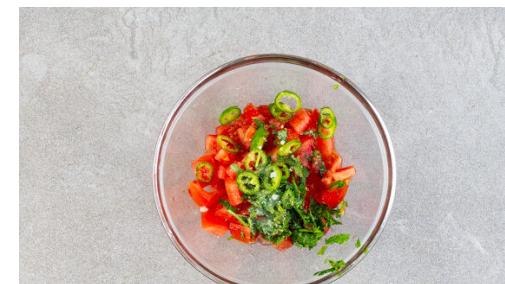
4. Spinat pürieren

Während die **Pasta** kocht, den **Spinat** in einem Sieb mit dem abgekochten Wasser übergießen. Anschließend mit 1EL Pflanzenöl in einem hohen Gefäß pürieren. Den **Spinat** zum **Paneer** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitgaren. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Paneer anbraten

Den **Paneer** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Paneer**, die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



5. Chutney zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Koriander-** und die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **1/2 der Peperoni oder nach Geschmack mehr** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tomaten**, die **Kräuter** und die **Peperoniringe** mit 1TL Essig und 2 Prisen Zucker verrühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Paneer** und dem **Spinat** vermengen, dabei ggf. **3-4EL Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt und nicht zu trocken ist. Die **Pasta** mit dem **Chutney** garniert servieren.