



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.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



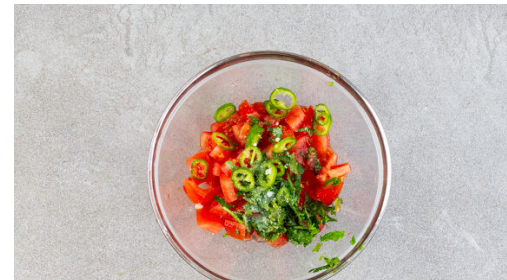
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem Wasserkocher mind. 1L Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



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.



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.



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.



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



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.