



Paneer in Tomaten-Orangen-Glasur

mit frischem Gurkensalat und Sesam-Quinoa



ca. 25min



4 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!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. Paneer-Käse ¹
- 2 Pck. Sesam ²
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Gurken

- 3EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

Energie 812kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 33.4g



Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Schale beider Orangen** abreiben, dann **eine Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit dem **Tomatenmark**, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz, 2TL Zucker und 6EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Den **Paneer** trocken tupfen, beidseitig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Würfel schneiden.



Den **Paneer** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten; dabei regelmäßig wenden, damit alle Seiten bräunen.



Die **Sauce** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3-5Min. 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.



3EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. **¾ 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.



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



Die Butter haben wir ja für die Quinoa sowieso schon rausgekrämt – 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!

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**