

# MARLEY SPOON



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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 812kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 33.4g



### 1. Sauce anrühren

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.



### 2. Paneer braten

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



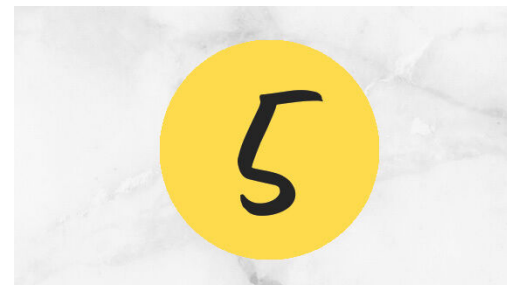
### 3. Sauce köcheln

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.



### 4. Quinoa zubereiten

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



### 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!