



## Paneer in Tomaten-Orangen-Glasur

mit frischem Gurkensalat und Sesam-Quinoa



ca. 25min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Paneer-Käse <sup>1</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße 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 860kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 33.5g



### 1. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Orangensaft** mit dem **Tomatenmark**, der **Gewürzmischung**,  $\frac{1}{2}$ TL Salz, 1TL Zucker und 4EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Den **Paneer** trocken tupfen, beidseitig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in mundgerechte Würfel schneiden.



### 4. Quinoa zubereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.  $\frac{3}{4}$  **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.



### 2. Paneer braten

Den **Paneer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten; dabei regelmäßig wenden, damit alle Seiten bräunen.



### 5. Salat zubereiten

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



### 3. Sauce köcheln

Die **Sauce** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. 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.



### 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!