



Schnelles Zucchini-Paneer-Curry

mit knusprigem Vollkornpitabrot



ca. 20min



4 Portionen

Ach, die indische Küche hat einfach unsere Herzen - und unsere Mägen - erobert ... Vor allem lieben wir Paneer, den cremigen und gleichzeitig kompakten Bratkäse, der sich hervorragend als Zutat für würzige Currys eignet. Auch in unserem heutigen Curry ist er der Star, obwohl wir auch die restlichen Zutaten nicht außer Acht lassen sollten: knackige Zucchini, herzhaftes Korma-Paste und warmes Vollkornpitabrot als Beilage.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Pck. Paneer-Käse²
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 400g passierte Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche²
- 2 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 61.7g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 33.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Käse** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Zucchini** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 5-8Min. braten, bis das **Gemüse** goldbraun ist.



3. Käse mitbraten

Das **Gemüse** auf eine Seite der Pfanne schieben und gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Den **Käse** auf die andere Seite der Pfanne geben und 1-2Min. ohne Rühren braten, bis er goldbraun ist.



4. Curry köcheln

Die **Currypaste**, die **passierten Tomaten** und 2EL Butter dazugeben. Eine Packung der **passierten Tomaten** mit warmem Wasser füllen und das Wasser ebenfalls in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 5Min. einköcheln lassen, dann die **Crème fraîche** und 1EL Balsamicoessig einrühren.



5. Pitabrote erwärmen

Nacheinander je **2 Pitabrote** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten. Nach Belieben mit etwas Pfeffer bestreuen.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2EL Butter unterrühren. Das **Curry** auf Schalen verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Pitabrot** servieren.