



## Pikanter Curry-Paneer

mit Quinoa und Kichererbsen



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 1 Pck. Paneer-Käse <sup>1</sup>
- 1 Lunch Bowl mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Sojabohnen

Detaillierte Informationen zu den Zutaten  
[marleyspoon.de](https://marleyspoon.de)

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 49.5g,  
Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 31.1g

1

### 1. Karotte vorbereiten

Für das **Dressing** 1EL Olivenöl und 1EL hellen Essig mit **½TL Currypulver** und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karotte** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Korianderstiele** grob schneiden.



### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

### 2. Paneer braten

Die **½ des Paneers** in mundgerechte Stücke schneiden und rundum mit **½TL Currypulver**, **½EL Olivenöl** und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Dann in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten in 3–4Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Mit dem **übrigen Paneer** z. B. den nächsten Salat aufwerten oder ein feines Curry zubereiten.



### 5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

### 3. Bowl fertigstellen

Die **Quinoa-Bowl** in derselben Pfanne unter gelegentlichem Rühren in 2–3Min. erwärmen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Bowl** auch kalt genießen. Die **Korianderstiele** untermischen und die **Bowl** in einer Schale mit den **Karottenstreifen**, dem **Paneer** und den **Korianderblättern** anrichten. Mit dem **Dressing der Karotten** beträufeln und servieren.



### 6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!