MARLEY SPOON



Indisches Spinat-Paneer-Curry

mit duftigem Basmatireis

ca. 25min 2 Portionen

Indien ist weltweit das Land mit dem höchsten Bevölkerungsanteil an Vegetariern. Schauen wir uns was ab und genießen wir heute einen Klassiker der indischen Küche: leckere Rahmkäsewürfel in einer würzig-cremigen Spinatsauce zu fluffigem Basmatireis. Ommm.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Paneer-Käse [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200ml Kokosmilch
- 1 Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 755kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 29.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hinzugeben und bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Paneer braten

Den **Paneer-Käse** in 1–2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten, je nach Pfanne ggf. etwas Öl verwenden. Den **Paneer** aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. leicht bräunlich anbraten. Inzwischen **1 Tomate** in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Spinat zubereiten

Ca. ⅓ **der Kreuzkümmel-Koriander-Mischung** und die **Masala-Gewürzmischung** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomatenwürfel** und den **Knoblauch** hinzugeben und alles weitere 1–2Min. braten. Den **Spinat** nach und nach hinzufügen und rühren, bis er zusammengefallen ist.



5. Curry köcheln

Ca. ⅔ **des Spinatgemüses** aus der Pfanne nehmen und mit 200ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Das **Spinatpüree** wieder in die Pfanne geben, die **Kokosmilch** und die **½ des Paneer-Käses** zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2–3Min. sanft köcheln lassen, dabei ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



6. Tomatensalsa zubereiten

Die **Peperoni** fein hacken. Die **restliche Tomate** in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der Peperoni**, ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** verrühren. Das **Curry** mit **1EL der Salsaflüssigkeit** und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und dem **restlichen Paneer-Käse** anrichten und servieren. Die **Tomatensalsa** dazu reichen.

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**