MARLEY SPOON



Schnelles Zucchini-Paneer-Curry

mit knusprigem Vollkornpitabrot

ca. 20min 6 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, herzhafte Korma-Paste und warmes Vollkornpitabrot als Beilage.

Was du von uns bekommst

- 3 rote Zwiebeln
- 3 Zucchini
- 3 Pck. Paneer-Käse [2]
- 3 Pck. Korma-Currypaste
- 600g passierte Tomaten
- 2 Becher Crème fraîche [2]
- 12 Vollkornpitabrote [1]
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- große Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 865kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 70.4g, Eiweiß 32.2g



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 2EL 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 3EL 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 1½EL Balsamicoessig einrühren.



5. Pitabrote erwärmen

Nacheinander je **3 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 3EL Butter unterrühren. Das **Curry** auf Schalen verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Pitabrot** servieren.