



Cremiges Korma-Paneer-Curry

mit gegrillter Aubergine und Quinoa



20-30min



2 Personen

Mmmh, schon der Duft lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Käse, Auberginen und Zwiebeln werden mit Garam Masala gewürzt und im Ofen gebacken, die cremige Kokosmilchsauce wird mit Korma-Currypaste und gerösteten Mandelblättchen verfeinert. Dazu gibt es lockere Quinoa. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Tomate
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroße Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

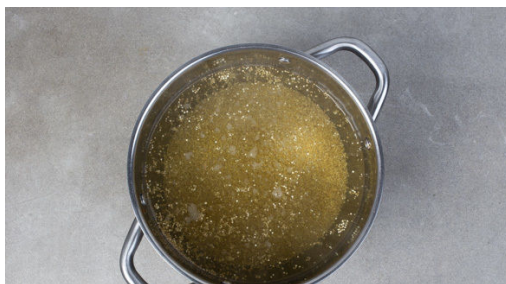
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1086kcal, Fett 62.7g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 41.7g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1TL Butter und 1 Prise Pfeffer unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. **1TL der Mandeln** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Tomate** in Spalten schneiden und mit der **1/2 der Currypaste** vermengen.



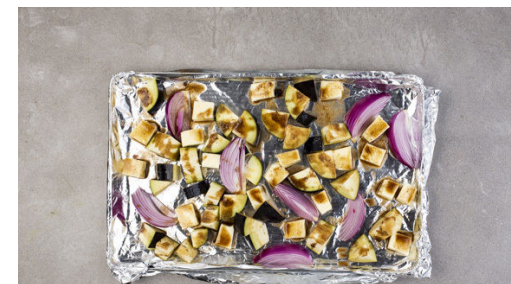
2. Käse und Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C oder mit Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Den **Paneer** und die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und die Hälften in je 4 Spalten schneiden. Den **Käse** und das **Gemüse** auf das vorbereitete Backblech geben.



5. Curry ansetzen

Die **Tomaten** zu den **Mandeln** in die Pfanne geben, mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit bei mittlerer bis schwacher Hitze sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypaste** verwenden.



3. Käse und Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Pflanzenöl verrühren und mit dem **Käse**, den **Auberginen** und den **Zwiebeln** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann etwas von der **Gewürzmischung** in den **Joghurt** rühren. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 15Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Curry fertigstellen

Den **Paneer** und **Ofengemüse** in die **Sauce** rühren und das **Curry** mit der **Quinoa** auf Tellern anrichten. Mit den **Mandeln** garnieren und mit dem **Joghurt** servieren.