

## Cremiges Korma-Paneer-Curry

mit gegrillter Aubergine und Quinoa



20-30min



3-4 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

- 400g Quinoa
- 2 Packungen Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

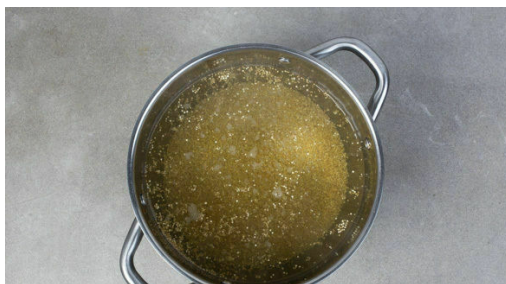
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

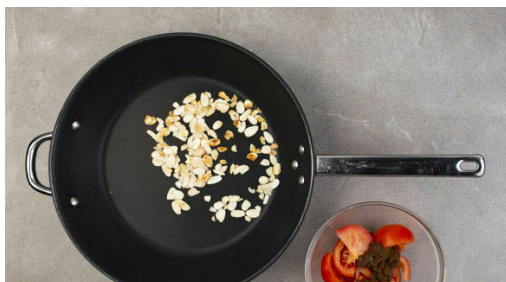
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1038kcal, Fett 58.7g, Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 39.3g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml 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, 2TL Butter und 1 Prise Pfeffer unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



### 4. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen 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 **Tomaten** in Spalten schneiden und mit ca. **2/3 der Currypaste** vermengen.



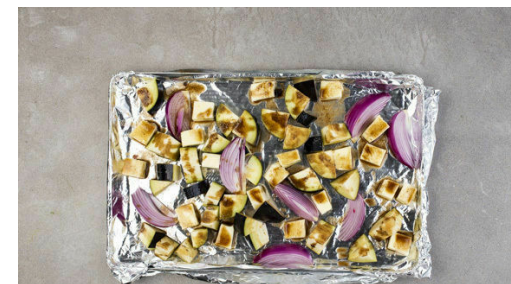
### 2. Käse und Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C oder mit Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Den **Paneer** und die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** 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 100ml 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 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.