

## Tikka-Masala-Spieße

mit würziger Tomatensauce und Knoblauchbrot



ca. 25min



2 Personen

Heute steht das volle Verwöhnprogramm auf dem Plan, denn es gibt wahrlich etwas für alle Sinne: Die lecker marinierten Spieße mit Paneer, Paprika und Zwiebeln sind nicht nur eine Augenweide, sondern kitzeln auch die Geschmacksknospen. Die cremige Tomatensauce mit Tikka-Masala-Gewürz und Joghurt ist reine Aromatherapie, und das würzige Knoblauchbrot zum Dippen dazu lässt sich am besten mit den Fingern essen. Genuss pur!

## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt 7
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste.
- 1 Packung Paneer-Käse 7
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Holzspieße
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Baguettebrötchen 1
- 400g passierte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 7
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

### Kochtipp

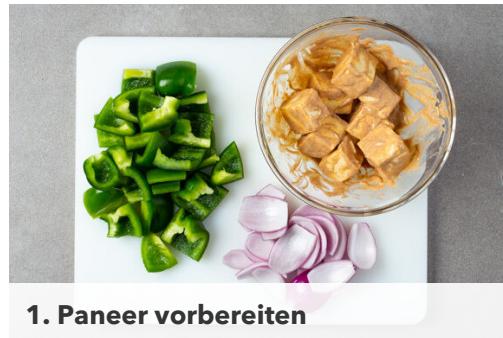
Das übrige Brötchen z. B. zum Frühstück genießen.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 31.4g



1. Paneer vorbereiten



2. Spieße backen



3. Zwiebel schneiden



4. Zwiebeln garen



5. Knoblauchbrot backen



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. sanft braten, bis sie sehr weich und leicht gebräunt sind.

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit 1EL Butter, **1TL Tikka-Masala-Paste** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. **1 Brötchen** diagonal alle ca. 2cm tief einschneiden, die **Knoblauchbutter** in die Einschnitte streichen und das **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 5-8Min. goldbraun aufbacken.