

Tikka-Masala-Spieße

mit würziger Tomatensauce und Knoblauchbrot



ca. 25min



2 Personen

Heute steht das volle Verwöhnprogramm auf dem Plan, denn es gibt wirklich 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!

- 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

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

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

Das übrige Brötchen z. B. zum Frühstück genießen.

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

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






4. Zwiebeln garen

2. Spieße backen

5. Knoblauchbrot backen

3. Zwiebel schneiden

6. Sauce zubereiten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**