



## Tikka-Masala-Spieße

mit würziger Tomatensauce und Knoblauchbrot



ca. 35min



3-4 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

- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Packungen Tikka-Masala-Paste
- 2 Packungen Paneer-Käse<sup>7</sup>
- 2 grüne Paprika
- 3 rote Zwiebeln
- 8 Holzspieße
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 800g passierte Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 31.1g



**1. Paneer vorbereiten**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **4EL Joghurt** mit der **1/2 der Tikka-Masala-Paste** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Paneer** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit dem **Tikka-Masala-Joghurt** vermengen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. **1 Zwiebel** schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen.



**4. Zwiebeln garen**

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. sanft braten, bis sie sehr weich und leicht gebräunt sind.



**2. Spieße backen**

Die **Paprikastücke**, die **Zwiebeln** und den **Paneer** abwechselnd und nicht zu dicht auf die **Holzspieße** ziehen und diese in eine ausreichend große, leicht geölte Auflaufform legen. Die **Spieße** 10-15Min. im Ofen backen.



**3. Zwiebeln schneiden**

Die **übrigen Zwiebeln** schälen und fein würfeln.



**5. Knoblauchbrot backen**

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



**6. Sauce zubereiten**

Die **restliche Tikka-Masala-Paste** und die **passierten Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Zucker in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Die **Sauce** abgedeckt einmal aufkochen und bei niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und den **restlichen Joghurt** unterrühren. Die **Tikka-Masala-Spieße** mit der **Tomatensauce** anrichten und mit dem **Knoblauchbrot** servieren.