MARLEY SPOON



Paneerburger mit marinierter Karotte

dazu Kichererbsensalat und Raita

20-30min 4 Portionen

Einmal Yoga für die Geschmacksknospen, bitte! Das Wohlfühlgericht Nummer eins, der Burger, kommt heute mal in indischen Gewändern daher: Mit gebratenem Paneer, lecker marinierten Karotten und frischer Raita ist er ein echter Gaumenschmaus! Dazu gibt es eine Proteinbombe von Salat mit Kichererbsen, Gurke und Tomate. Herrlich! Und jetzt erst mal alle eine Runde Shavasana ... Namaste!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 2 Gurken
- 10g Koriander & Minze
- 2 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 lila Karotte
- 2 Karotten
- 4 Burgerbrötchen [1]
- 2 Pck. Paneer-Käse [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 835kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 33.2g



1. Salat mischen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** und **eine Gurke** in kleine Würfel schneiden. 2EL Pflanzenöl mit 3EL hellem Essig und je 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kichererbsen**, den **Gurken-** und den **Tomatenwürfeln** vermengen.



2. Raita zubereiten

Die **zweite Gurke** fein reiben und in einem Sieb möglichst gut auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Gurkenraspel** und die **Kräuter** mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Raita** mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



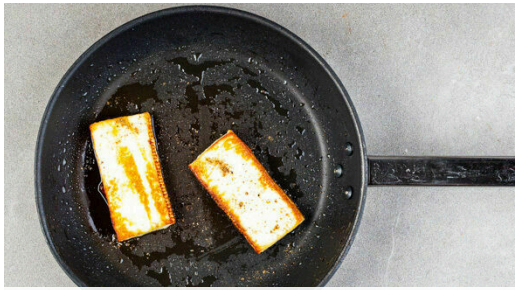
3. Karotten würzen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Mit 2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig und je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer vermengen, ca. 1Min. gut mit den Händen durchkneten und beiseitestellen.



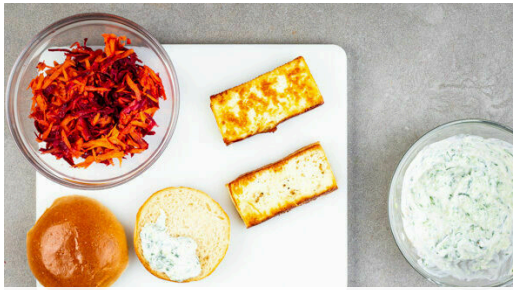
4. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost 2–3Min. im Ofen aufbacken.



5. Paneer braten

Den **Paneer** horizontal halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. Mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** verfeinern und aus der Pfanne nehmen.



6. Belegen und servieren

Die **Brötchen** mit ca. **¼ der Raita** bestreichen und nach Belieben mit dem **Paneer** und den **Karotten** belegen. Die **Paneerburger** mit der **restlichen Raita** und dem **Kichererbsensalat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**