MARLEY SPOON



Paneerburger mit marinierter Karotte

dazu Kichererbsensalat und Raita

20-30min 2 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

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 2 Burgerbrötchen [1]
- 1 Pck. Paneer-Käse [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- kleine 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 844kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 33.4g



1. Salat mischen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomate** und **½ der Gurke** in kleine Würfel schneiden. 1EL Pflanzenöl mit 2EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kichererbsen**, den **Gurken-** und den **Tomatenwürfeln** vermengen.



2. Raita zubereiten

Die **restliche 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 Prise Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



3. Karotten würzen

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



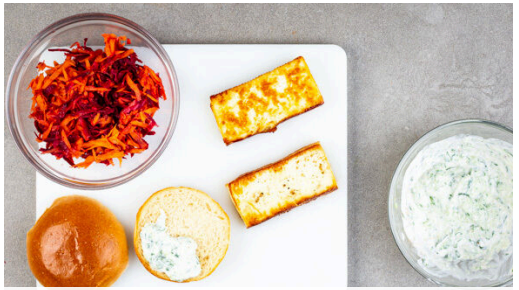
4. Brötchen aufbacken

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



5. Paneer braten

Den **Paneer** horizontal halbieren und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. Mit **1 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.