MARLEY SPOON



Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani mit Ingwer und Kokos

ca. 30min 6 Portionen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern heute ein Biryani mit duftigem Ingwer und feiner Kokosnuss. Besonders lecker und abwechslungsreich wird es mit Paprika, Tomaten, Koriander und Currypulver. Das Beste aber kommt zum Schluss und thront in voller Pracht auf dem Teller: herzhaft gewürzter und kross gebratener Paneer an cremigem Joghurt. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 450g Bulgur [1]
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 3 grüne Paprika
- 5 Tomaten
- 20g Koriander
- 3 Pck. Paneer-Käse [2]
- 3 Becher Joghurt [2]
- 75g Kokosraspel
- 2 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 75g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [4,5]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Erdnüsse** (4), **Schalenfrüchte** (5).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion
Energie 767kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 67.6g, Eiweiß 35.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1–2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** grob und die **Stängel** fein schneiden.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Paneer-Käse** in 1–2cm große Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Bulgur braten

Die **Paprika** mit ¾TL Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Koriandersträngel**, die **Kokosraspel** und das **Currypulver** hinzufügen und ca. 1Min. erwärmen. Den **Bulgur** und die **Tomaten** zugeben und bei starker Hitze 1–2Min. braten, dabei stetig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Käse anbraten

Den **Käse** mit der **Gewürzmischung** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. rundum goldbraun anbraten.



6. Anrichten und servieren

Das **Biryani** auf Teller verteilen und den **Tandoori-Masala-Paneer** darauf anrichten. Mit den **Cashews** sowie den **Korianderblättern** garnieren und mit dem **Joghurt** servieren.