MARLEY SPOON



Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani mit Ingwer und Kokos

ca. 30min 3 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

- 300g Bulgur [1]
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 10g Koriander
- 2 Pck. Paneer-Käse [2]
- 1 Becher Joghurt [2]
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [4,5]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- 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 764kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** 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

225g 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 1½EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. **300g Paneer-Käse** in 1–2cm große Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Bulgur braten

Die **Paprika** mit ½TL 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 2TL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise 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.