



Palak Paneer

Low Carb mit Kichererbsen



ca. 25min



2 Personen

Hier kommt ein Gericht aus der indischen Küche, das mit seinem treuen, tiefen Spinatgrün und seinen herzhaft-herzlichen Paneer-Würfeln, seinen erquickend-fröhlichen Aromen – darunter würziges Garam Masala, frischer Ingwer und scharfe Chili – und den bodenständigen, sättigenden Kichererbsen das ganze Register der Gefühle und natürlich auch Geschmäcker bedient. Wir sind hin und weg!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 300g Blattspinat
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷

- 2EL Butter ⁷
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 646kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 40.8g, Eiweiß 30.1g



Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. Der **restliche Ingwer** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und einige **Käsewürfel** als Garnitur beiseitelegen, den **übrigen Käse** in den **Spinat** einrühren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



Die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen.



Die **Kichererbsen, 3/4 der Tomatenwürfel** und 1 Prise Salz in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. erwärmen.



Den Topf mit dem **Spinat** vom Herd nehmen, 75ml Wasser, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer dazugeben und den **Spinat** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. 1TL Essig einrühren und den Topf wieder auf den Herd stellen. Den **Spinat** bei niedriger Hitze ca. 8Min. sämig einköcheln, ggf. etwas Wasser zugeben.



Die **Kichererbsen-Tomaten-Mischung** ggf. mit Salz abschmecken und mit dem **Spinat** anrichten. Die **restlichen Tomaten** und die **beiseitegelegten Paneerwürfel** darauf verteilen und mit **Chiliflocken nach Geschmack** bestreut servieren.