



## Palak Paneer

Low Carb mit Kichererbsen



ca. 25min



3-4 Personen

Hier kommt ein Gericht aus der indischen Küche, das mit seinem treuen, tiefen Spinatgrün und seinen herhaft-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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 600g Blattspinat
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Paneer-Käse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 38.5g, Eiweiß 29.7g



**1. Gemüse schneiden**

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



**2. Spinat kochen**

Die **1/2 der Gewürzmischung**, den **Knoblauch**, den **Ingwer** und **1/2TL Chiliflocken** in einem großen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen.



**3. Spinat verfeinern**

Den Topf mit dem **Spinat** vom Herd nehmen, 150ml Wasser, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer dazugeben und den **Spinat** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. 2TL Essig einrühren und den Topf wieder auf den Herd stellen. Den **Spinat** bei niedriger Hitze ca. 8Min. sämig einköcheln, ggf. etwas Wasser zugeben.



**4. Paneer braten**

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun braten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und einige **Würfel** als Garnitur beiseitelegen, den **übrigen Käse** in den **Spinat** einrühren.



**5. Kichererbsen erwärmen**

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



**6. Anrichten und servieren**

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.