



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 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!

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 ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 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.