



Tomaten-Bohnen-Curry mit Paneer

dazu Basmatireis und Karotten-Limetten-Salat



ca. 25min



2 Personen

Dieses Curry ist ein echter Gaumenschmaus und die Zubereitung geht auch superfix. Was will man mehr? Details, sagst du? Na gut: Mit Ingwer, Knoblauch und Madras-Curry werden gewöhnliche grüne Bohnen und fruchtige Tomaten zu echten Stars. Obendrauf kommt gebratener Paneer perfekt zur Geltung und als knackigen Kontrast gibt es einen frischen Karottensalat mit Limette.

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 100g grüne Bohnen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 250g Kirschtomaten
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 26.9g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Würzpaste pürieren

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls grob würfeln. **3/4 des Ingwers** mit dem **Knoblauch**, den **Zwiebeln** und 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Würzpaste** pürieren.



3. Paneer braten

Den **Panner** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun braten. Den **Panner** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Die **Bohnen** halbieren, dabei die Enden entfernen.



4. Curry ansetzen

Die **Würzpaste** mit dem **Currypulver** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei stetig rühren. Die **Kirschtomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limette** halbieren und auspressen, dann den **Limettensaft** mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Karotten** zu einem **Salat** vermengen.



6. Curry kochen

Die **1/2 des Brühgewürzes** mit 200ml heißem Wasser in die Pfanne geben und ca. 5Min. kochen. Die **Bohnen** zugeben und 3-5Min. mitköcheln, die **Tomaten** zerdrücken. Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken. Den **Panner** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Curry** mit dem **Reis** auf Teller verteilen und mit dem **Karottensalat** servieren.