



## Tomaten-Bohnen-Curry mit Paneer

dazu Basmatireis und Karotten-Limetten-Salat



ca. 25min



3-4 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.

- 300g Basmatireis
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 200g grüne Bohnen
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- 500g Kirschtomaten
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

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

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

## Allergene

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

Energie 699kcal, Fett 26.9g,  
Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 26.8g




## 1. Reis kochen

A top-down view of a black frying pan. Inside the pan, there are approximately 15 small, round, orange-brown fried items, possibly falafel or small vegetable balls, arranged in a circular pattern. There is also some crumbled brown material, likely fried onions or breadcrumbs, scattered around the fried items. The pan has a silver handle on the left side and a black handle on the right side. The background is a light gray surface.

#### 4. Curry ansetzen

## 2. Würzpaste pürrieren



## 5. Salat zubereiten

### 3. Paneer braten

A top-down view of a black frying pan containing a cooked dish. The dish consists of cubed potatoes, green beans, and red bell peppers in a yellowish-orange sauce. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right. The background is a light gray surface.

## 6. Curry kochen

Das **Brühgewürz** mit 400ml heißem Wasser in die Pfanne geben und ca. 5Min. kochen. Die **Bohnen** zugeben und 3-5Min. mitköcheln, dabei die **Tomaten** zerdrücken. Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken. Den **Paneer** einrühren und ca. 1Min. erwärmen. Das **Curry** mit dem **Reis** auf Teller verteilen und mit dem **Karottensalat** servieren.