



Im Ofen gerösteter Paneer

mit Petersilienreis und Tikka-Curry

20-30min 2 Personen

Paneer ist ein fester Frischkäse aus Kuhmilch und in der indischen Küche eine beliebte Einlage für Currys. Aber auch im Ofen gebacken hat der Käse einiges drauf - probier es aus! Würze ihn heute mit einer aromatischen Tikka-Masala-Sauce und backe ihn auf einem Gemüsebett aus Paprika und Tomaten. Dazu servierst du luftig-duftigen Basmatireis mit frischer Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 2 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Paneer-Käse 7
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g Basmatireis
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- 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 661kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 28.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und vierteln, dann jedes Viertel quer halbieren.



2. Käse und Gemüse würzen

Den **Paneer-Käse** in 2-3cm große Stücke schneiden und mit der **Paprika**, den **Zwiebeln** und der **Tikka-Masala-Paste nach Geschmack** vermengen.



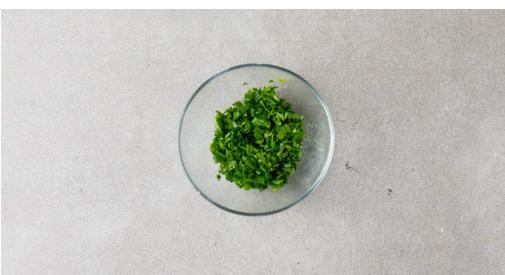
3. Käse und Gemüse backen

Die **gehackten Tomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Paneer-Gemüse-Mischung** darauf verteilen und 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun und das **Gemüse** gar und leicht gebräunt ist.



4. 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.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **Reis** mischen und mit Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **Paneer-Gemüse** anrichten und servieren.