



## 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 <sup>7</sup>
- 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.



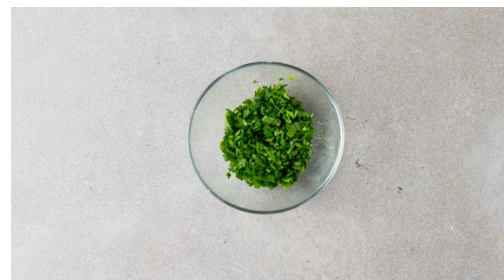
### 3. Käse und Gemüse backen

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.