



Gemüsepfanne mit Tandoori-Paneer

dazu Naturreis und Mangosalsa



ca. 25min



2 Personen

Paneer ist ein milder indischer Käse, der nicht nur würzige Currys gut aussehen lässt, sondern auch unsere bunte Gemüsepfanne auf nährendem Naturreis zum Strahlen bringt: Mit Zucchini und Paprika samt aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kreuzkümmel und Tandoori Masala in der Pfanne angebraten, entfaltet er sein volles (Sucht-)Potenzial. Schön abgerundet mit Limettensaft und fruchtiger Mangosalsa wird das Gericht zum Hit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Stück Ingwer
- 150g Express-Natureis
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 804kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 27.9g



1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte oder mehr nach Geschmack** grob würfeln. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



4. Gemüse mitbraten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in die Pfanne geben und 4-6Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und 1EL Butter einrühren. Den **Reis** abgedeckt warm halten.



5. Käse würzen und erwärmen

Den **Paneer-Käse** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung**, 1TL Pflanzenöl und 1/2TL Salz vermengen.

Tipp: Wer es nicht so pikant mag, verwendet weniger **Gewürzmischung**. Den **Käse** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und 2-3Min. erwärmen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **1/2 des Kreuzkümmels** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** mit 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 3Min. anschwitzen.



6. Limette auspressen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gemüsepfanne** kurz vor dem Servieren mit **1-2EL Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit dem **restlichen Limettensaft** vermengen und mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Mit der **Mangosalsa** garnieren und servieren.