



## 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!



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

- 1EL Butter <sup>7</sup>
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

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


## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



#### 4. Gemüse mitbraten



## 2. Reis kochen

## 2. Reis kochen

## 5. Käse würzen und erwärmen



**3. Zwiebeln anbraten**

### 3. Zwiebeln anbraten



## 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.