



Gemüsepfanne mit Tandoori-Paneer

dazu Naturreis und Mangosalsa



ca. 25min



3-4 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
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Stücke Ingwer
- 300g Express-Natureis
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 unbeschaltete Limetten
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 801kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 27.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte oder mehr nach Geschmack** grob würfeln. Die **Zucchini** jeweils längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** jeweils 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 2EL 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**, 1EL Pflanzenöl und 1TL 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

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



6. Limetten auspressen

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Gemüsepfanne** kurz vor dem Servieren mit **3EL 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.