

Paneer Korma (Für 6 Personen)

Zutaten:

800 g Panir (indischer Frischkäse)
3 grüne Chilis
250 g geschälte Schalotten oder Zwiebeln
3 Tomaten
2 TL Knoblauch-Ingwer-Paste
6 Kardamomkapseln, geschlitzt
1 TL Pfefferkörner
3 Nelken
1 Sternanis
60 g Cashewkerne
1 + 2 EL gelbes Currypulver (nach Rezept oder fertig gekauft, siehe Vorschläge im PDF)
1 TL gemahlener weißer Pfeffer
1 TL milder Chilipulver
½ TL Muskatnuss
150 g Sahne oder Joghurt (Optional)
1 EL getrocknete Bockshornkleblätter

Zubereitung:

1. Paneer vorbereiten:

In eine Schüssel 1 EL Öl geben, 1 TL Salz und 1 schwache EL Currypulver sowie optional 1 TL Chilipulver hinzufügen und gut vermengen. Den Paneer-Block in zwei Blöcke schneiden und von allen Seiten mit dieser Öl-Mischung bestreichen. Beiseite stellen.

2. Gemüse vorbereiten:

Zwiebeln und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die grünen Chilis fein hacken.

3. Paneer anbraten:

In einem Topf 3 EL Öl, Ghee oder Butter erhitzen. Den Paneer-Block kurz von allen Seiten anbraten, dann herausnehmen und ruhen lassen. Anschließend in Würfel schneiden.

4. Zwiebeln und Gewürze anbraten:

Im gleichen Topf 1 EL Öl hinzufügen. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Dann die geschlitzten Kardamomkapseln, Nelken und den Sternanis dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Anschließend die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen, gefolgt von den Tomaten und Cashewkernen. Alles weitere 2 Minuten braten.

5. Gemahlene Gewürze zubereiten:

Currypulver, Muskatnuss und weißen Pfeffer hinzufügen und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Dann ¼ Tasse Wasser angießen und alles köcheln lassen, bis die Zwiebel-Tomaten-Mischung zu einer cremigen Paste eingedickt ist und das Öl sichtbar wird.

Die Mischung abkühlen lassen, den Sternanis entfernen und alles in einer Küchenmaschine verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Die Paste wieder in den Topf geben.

6. Soße vollenden:

Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren und unter die Zwiebel-Tomaten-Paste mischen. Panir und Bockshornkleblätter hinzufügen und alles gut vermengen. Das Gericht ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.

7. Servieren:

Mit frisch gekochtem Reis oder Naan servieren.