

Indisches "Palak Paneer"

in Sahnesoße auf Basmatireis

Kaum ein Land lockt mehr mit seinen kulinarischen Leckerbissen als Indien. Die ausgefallenen Gewürzmischungen locken Touristen aus der ganzen Welt in abgelegene Garküchen und verwöhnen alle Sinne. So einige ausgefallene, indische Gerichte kannst Du in unserer Box entdecken. Guten Appetit.



30 min.













Ingwer





Kartoffeln







Gewürzmischung





Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Knoblauch, solo 🕀	1/8	1/4
Zwiebel	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Zitrone	1/2	1
Kartoffeln	1	2
Paneer-Käse 7)	100 g	200 g
Spinat	300 g	600 g
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
Tomate	1	2
Kochsahne 7)	100 ml	200 ml

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ... Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Sieb, zwei Töpfe

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

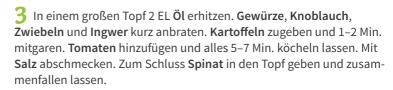
7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 653 kcal Kohlenhydrate: 72 g Fett: 27 g, Eiweiß: 22 g Ballaststoffe: 6 g



- 1 Basmatireis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 250 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.
- **2** Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Zitrone entsaften. Kartoffel waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paneer auch in 2 cm große Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.





- 4 Wenn der Spinat zusammengefallen ist und die Kartoffeln weich sind (mit einer Gabel die Konsistenz prüfen, wenn sie weich sind, gleitet die Gabel leicht in die Kartoffeln), Paneer zugeben und zusammen weitere 5 Min. köcheln lassen.
- 5 Zum Schluss **Kochsahne** in den "Palak Paneer" einrühren, mit 1 EL **Zitronensaft** sowie **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 6 Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen, "Palak Paneer" darauf anrichten und genießen.

