

Würzige Spinat-Pfanne mit gebratenem Paneer-Käse

und knusprigem Naan-Brot

Indische Küche einmal ganz einfach, aber im Ergebnis lecker wie immer, und wenn Du es möchtest auch indisch scharf. Paneer-Käse lässt sich übrigens selbst machen. Du brauchst nur Milch, Zitronensaft und ein Käsetuch oder ein Küchenhandtuch und eine Anleitung aus unserem Blog. Lass ihn Dir schmecken!



30 min.









Knoblauch





Koriander





Inawer



Zwiebel

grüne Chilischote



Gewürzmischung



Naan-Brote



Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch #	1/8	1/4
Spinat, frisch	300 g	600 g
Koriander	5 g	10 g
Ingwer	10 g	20 g
Paneer-Käse 7)	200 g	400 g
Chilischote, grün 🕀	1/2	1
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
(Garam Masala, Kreuzkümmel)		
Naan-Brote 1)	2	4
Joghurt 7)	250 g	500 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) ..

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Sieb, Reibe, große Pfanne (2), Wasserkocher, hohes Rührgefäß, Pürierstab

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

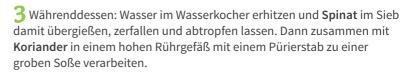
1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 732 kcal Kohlenhydrate: 53 g Fett: 42 g, Eiweiß: 30 g Ballaststoffe: 4 g



- 1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Vom Ingwer die Schale mit einem Löffel abkratzen, dann fein reiben. Paneer-Käse längs in Stücke schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Röllchen schneiden.
- 2 In einer großen Pfanne 1 ½ EL Öl erwärmen. Zwiebel zugeben und bei schwacher Hitze 7–10 Min. langsam glasig andünsten.





4 Ingwer und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und 2–3 Min. mitbraten. Gewürzmischung zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Spinat-Soße zufügen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.





6 Joghurt zur **Spinat-Mischung** geben, Hitze herunterstufen und nur kurz erwärmen.



Spinat-Pfanne auf Tellern verteilen, Paneer-Käse darauf anrichten und mit ein wenig grünem Chili garnieren. Zusammen mit knusprigem Naan-Brot genießen!