

DINNERLY



Tikka-Masala-Curry mit knusprigem Paneer-Käse

mit Spinat und Karotten, dazu Jasminreis



ca. 20min



2 Portionen

Wir wollen zwar nicht angeben, aber dieses Gericht ist an allen Fronten preisverdächtig: Die Kochzeit könnte nur vom Butterbrot getoppt werden, die Einfachheit der Zubereitung setzt neue Standards, und der Geschmack, na ja, der ist wie gewohnt: sensationell cremig-lecker. Apropos: Es gibt goldbraun gebratenen Paneer-Käse – einen Klassiker der indischen Küche – und buntes Gemüse in himmlisch gewürzter Sahnesauce. Ein Träumchen!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 1 Packung Babyspinat

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 979kcal, Fett 62.6g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 27.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



3. Paneer braten

Den **Paneer** in 1,5–2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 2–4Min. goldbraun und leicht knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen, die Pfanne wird direkt weiterverwendet.



4. Curry ansetzen

Die Hitze reduzieren, ggf. etwas Öl zugeben und die **Karotten** in der Paneerpfanne bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Den Knoblauch und die **1/2 der Tikka-Masala-Paste** (die übrige Tikka-Masala-Paste wird für dieses Gericht nicht verwendet) untermengen und ca. 1Min. mitbraten. Die **Sahne** angießen und mit der **Tikka-Masala-Paste** glatt rühren.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** in die Pfanne geben, unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und **3/4 des Paneer** untermengen. Das **Tikka-Masala-Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Paneer** garniert servieren.



6. Genuss in Nuss

Die Hochsaison für Nuss und Mandelkern mag ja schon länger vorbei sein, aber wir finden, derartige Leckereien haben eigentlich immer Saison: Nun denn, fühlt sich jemand zum großen Dekorateur berufen? Falls in dieser Richtung Ambitionen vorhanden sind, empfehlen wir die bereits erwähnten Mandeln, bevorzugt in der gehobelten Form. Oder einfach irgendwelche Nüsse. Schmeckt sowieso.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 311 98 088**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf dinnerly.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [#dinnerly](#)