



Indischer Rahmkäse mit Erbsen,

Cashewkernen und knackigen Fisolen



20-30min



4 Personen

Auf in das Land der 1000 Farben und Gerüche: Wir bringen euch mit dieser Käse-Gemüse-Pfanne direkt nach Indien! Der indische Frischkäse, Paneer, wird in der Regel von indischen Familien selbst hergestellt, denn es braucht nur 2 Zutaten: Milch und Zitrone. Die feinen Erbsen schmecken nicht nur nussig-süß, sie sind zusammen mit dem proteinreichen Paneer eine beliebte Zutat der vorwiegend vegetari...

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- Shantis Tandoori Masala
- Jasmin Reis
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Cashewkerne ¹⁵
- frischer Ingwer
- Fisolen
- Erbsen
- Paneer Käse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

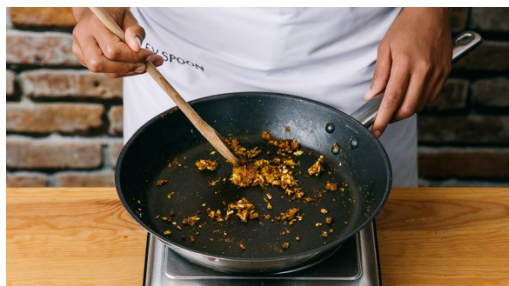
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 884.0kcal, Fett 4.9g, Eiweiß 39.4g, Kohlenhydrate 76.5g



1. Gemüse vorbereiten

Zwiebeln und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Ingwer** ebenfalls schälen und fein reiben. Die **Erbsen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die **Fisolenenden** abschneiden, dann die **Fisolen** halbieren. **Tipp:** Der Ingwer lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Gewürze rösten

Die Pfanne auswischen und erneut mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Gewürzmischung**, **Ingwer** und **Knoblauch** darin ca. 30Sek. rösten, bis es aromatisch duftet.



2. Reis kochen

600ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



5. Gemüse köcheln

Fisolen und **Zwiebeln** in die Pfanne geben und mit 400ml Wasser ablöschen. Einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen und ca. 8Min. köcheln lassen. anschließend die **Erbsen** und den **Käse** zugeben und alles weitere 2-3Min. bei niedriger Hitze köcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Käse braten

Inzwischen eine große Pfanne mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Den **Käse** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden und in der Pfanne von allen Seiten ca. 6Min. goldbraun anbraten. **Käse** aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann warm beiseitestellen.



6. Servieren

Währenddessen die **Petersilie** ohne harte Stiele und die **Cashewkerne** grob hacken. Vor dem Servieren 1EL Butter im **Reis** schmelzen lassen, mit einer Gabel die **Cashewkerne** und **2EL Petersilie** unterheben. **Käse-Gemüse-Pfanne** mit dem **Reis** servieren und nach Geschmack mit übriger **Petersilie** bestreuen.