



Kürbis-Curry mit Paneer

dazu Mangold und Reis



20-30Min.



2 Personen

Paneer ist ein indischer Frischkäse und eine beliebte wie leckere Einlage für Currys aller Art. Finden tut er sich vor allem in den Küchen Südasiens, wie Indien, Pakistan, Sri Lanka oder Bangladesch. Uns packt da sofort das Fernweh und mit einem Biss fühlen wir uns auch schon fast in den Urlaub versetzt!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 1 Packung Garam Masala
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Packung Jasminreis
- 1 Packung Baby Mangold
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaido-Kürbis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 37.5g, Eiweiß 32.6g, Kohlenhydrate 85.9g



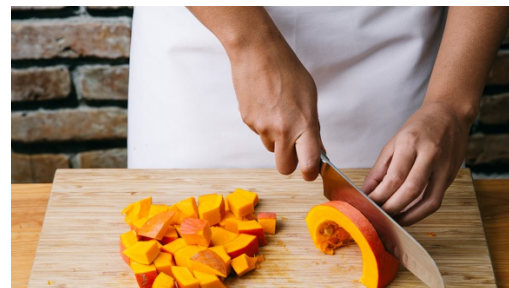
1. Reis kochen

400ml leicht gesalzenes 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** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen und warm halten.



4. Curry kochen

Die **Tomaten** grob vierteln und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Tomaten** dann ebenfalls zum **Kürbis** hinzufügen und alles mit Deckel auf mittlerer Hitze ca. 10-12Min. leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kürbis anbraten

Inzwischen den **Kürbis** entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. 1-2EL Pflanzenöl mit **Garam Masala** mischen und in einer großen Pfanne mittelhoch erwärmen, dann den **Kürbis** hinzufügen und für ca. 5-6Min. anbraten.



5. Paneer vorbereiten

In der Zwischenzeit den **Paneer** in ca. 1cm große Stücke schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen, die **Zwiebel** in feine Scheiben schneiden, den **Knoblauch** fein hacken. Anschließend **beides** zum **Kürbis** geben und für ca. 2-3 weitere Min. mitbraten.



6. Curry fertigstellen

Die **Milch** langsam unter den **Kürbis** rühren, die Hitze reduzieren und ca. 1-2Min. köcheln lassen, dann den **Paneer** hinzufügen und für ca. 1-2Min. mitkochen. **Tipp:** Wenn **Paneer** zu lange gekocht wird, wird er gummiartig. Zum Schluss **2/3 des Mangolds** unterrühren, bis dieser einfällt. Das **Curry** mit **Reis** und dem **restlichen Mangold** garniert servieren.