



Im Ofen gerösteter Paneer

mit Kräuterreis und Tikka-Curry



20-30Min.



2 Personen

Paneer ist ein fester Frischkäse aus Kuhmilch und in der indischen Küche eine beliebte Einlage für Currys. Aber auch im Ofen gebacken hat der Käse einiges drauf – probier es aus! Marinieren Sie den Käse mit einer aromatischen Tikka-Masala-Sauce und backen Sie ihn auf einem Gemüsebett aus Paprika und Tomaten. Dazu servieren Sie luftig-duftigen Basmatireis mit frischer Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- Basmatireis
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 grüne Paprika
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 1 rote Zwiebel
- Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

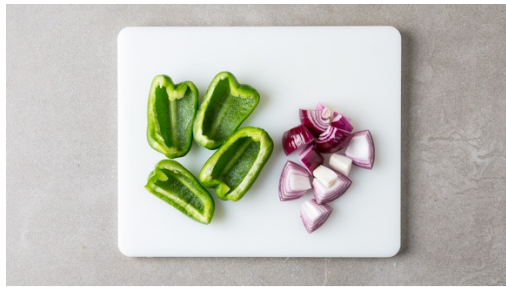
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 26.8g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 99.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Käse marinieren

Den **Paneer-Käse** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden und mit den **Zwiebeln**, der **Paprika** und **Tikka-Masala-Paste** nach **Geschmack** vermengen.



3. Paneer backen

Die **Tomaten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paneer-Gemüse-Mischung** darauf verteilen und ca. 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Käse** goldbraun und das **Gemüse** gar und leicht gebräunt ist.



4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Reis verfeinern

Die **Petersilie** unter den **heißen Reis** mischen und mit Pfeffer abschmecken. Den **Reis** und das **Paneer-Gemüse** zusammen anrichten und servieren.