



## Im Ofen gerösteter Paneer

mit Kräuterreis und Tikka-Curry



20-30Min.



3-4 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

- Basmatireis
- 20g frische Petersilie
- 2 Packungen Paneer-Käse <sup>7</sup>
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 3 grüne Paprika
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste <sup>6</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 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 740.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 31.0g, Kohlenhydrate 95.7g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebeln** 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.



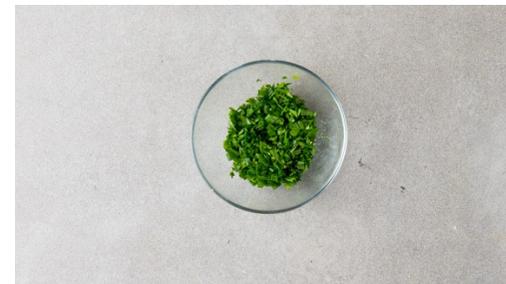
### 3. Paneer backen

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 800ml 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.