

MARLEY SPOON



Cremiges Korma-Paneer-Curry

mit gegrillter Aubergine und Quinoa



20-30min



3-4 Personen

Mmmh, schon der Duft lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Käse, Auberginen und Zwiebeln werden mit Garam Masala gewürzt und im Ofen gebacken, die cremige Kokosmilchsauce wird mit Korma-Currypaste und gerösteten Mandelblättchen verfeinert. Dazu gibt es lockere Quinoa. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Korma-Currypaste ⁶
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

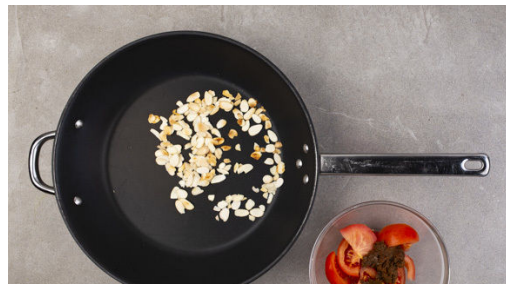
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 955.0kcal, Fett 60.0g, Eiweiß 34.1g, Kohlenhydrate 65.2g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



4. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. **1TL der Mandeln** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und jede **Hälfte** in 4-5 Spalten schneiden. Die **Tomatenspalten** mit **1,5 Packungen Currypaste** vermengen.



2. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Den **Paneer** in 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Auberginen** ebenfalls in 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und die **Hälften** in je 4 Spalten schneiden.



5. Curry ansetzen

Die **Tomaten** zu den **Mandeln** in die Pfanne geben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypaste** verwenden.



3. Gemüse rösten

Die **Gewürzmischung** mit 2EL Pflanzenöl verrühren und mit dem **Käse**, den **Auberginen** und den **Zwiebeln** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann etwas von der **Gewürzmischung** in den **Joghurt** rühren. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 15Min. rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Gemüse unterrühren

Das **Ofengemüse** in die **Sauce** rühren und das **Curry** mit der **Quinoa** auf Tellern anrichten. Mit den **Mandeln** garnieren und mit dem **Joghurt** servieren.