



Gebratener Panir-Käse mit würzigem Paprikagemüse und Reis

 20-30min  2 Personen

Wir braten indischen Panir-Käse knusprig an, dazu zaubern wir eine kunterbunte Pfanne mit roter Paprika und Zucchini, die wir anschließend mit Tandoori Masala Gewürz verfeinern. Mit feinem Basmati-Reis serviert kann hier nichts mehr schief gehen. Was für ein Schmaus!

Was du von uns bekommst

- geschälte Tomaten
- Zwiebel
- Paneer Käse ⁷
- Basmati Reis
- Zucchini
- rote Paprika
- Shantis Tandoori Masala

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 41.3g, Eiweiß 28.6g, Kohlenhydrate 80.7g



1. Gemüse vorbereiten

400ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Curry ansetzen

Pfanne erneut mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Gewürzmischung** in der Pfanne anbraten, bis es aromatisch duftet.



2. Reis kochen

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, Reis mit einer Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Gemüse braten

Nun die **Zwiebeln, Zucchini** und **Paprika** bei mittlerer Hitze für 3-4Min. anbraten, bis sie gar und leicht angeröstet sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Käse braten

Inzwischen die Hälfte vom **Käse** in ca. 1-2cm Würfeln schneiden. In einer großen Pfanne 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen, den Käse darin mit einer Prise Salz 5-8Min. knusprig und goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Der übrige Käse wird nicht verwendet.



6. Curry fertigstellen

100ml Wasser sowie die **geschälten Tomaten** zum Gemüse geben und 3-4Min. bei mittlerer Hitze einköcheln. Den **Panir-Käse** dazugeben und weitere 1- 2Min. mitköcheln. Mit dem **Reis** servieren.