



Leichter kochen,
besser essen!



KW13
2016

!HelloFresh.de Kundendienst@hellowfresh.de

Indische Paneer-Gemüse-Pfanne mit Cashewkernen und Basmatireis

Schon mal von Paneer-Käse gehört? In der indischen Küche wird dieser köstliche Frischmilchkäse vielfach zum Verfeinern von wunderbar würzigen Curry-Gerichten verwendet. Das Beste? Er ist auch noch ganz schnell selbst hergestellt: Lies mehr dazu auf unserem Blog www.blog.hellofresh.de.



35 min.



Stufe 2



Paneer-Käse



Tomate



Erbsen



Cashewkerne



Basmatireis



Ingwer



Zitrone



Knoblauch



Zwiebel



passierte Tomaten



Gewürzmischung



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Cashewkerne 8) 15)	15 g	30 g
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel, Zitrone	½ ⊕	1
Knoblauch	⅛ ⊕	¼
Ingwer	10 g	20 g
Bio-Paneer-Käse 7)	100 g	200 g
Tomaten	2	4
frische Erbsen	200 g	400 g
passierte Tomaten	½ Dose ⊕	1 Dose
Gewürzmischung „Indischer Paneer“ 15)	5 g	10 g
Petersilie	10 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 700 kcal
Kohlenhydrate: 85 g
Fett: 31 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Milch 7), Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

hohes Rührgefäß, Sieb, großer Topf (mit Deckel), Zitronenpresse, Pürierstab, große Pfanne



1 In einem hohen Rührgefäß **Cashewkerne** in 150 ml **Milch** einweichen. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 250 ml **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Ingwer** schälen und klein schneiden. **Zitrone** waschen und entsaften. **Paneer-Käse** in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob würfeln. **Erbsen** aus der Schale lösen.



3 In einem hohen Rührgefäß **Cashewkerne**, **Milch** und **passierte Tomaten** mit einem Pürierstab fein pürieren.

4 In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** erhitzen. **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Ingwer**, 1 EL **Zitronensaft** und **Gewürzmischung** kurz zusammen anbraten. **Tomaten** und **Erbsen** zufügen und 2 Min. weiterbraten. **Cashewkern-Tomaten-Soße** dazugeben, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Paneer-Käse** zugeben und 5 Min. weiterköcheln lassen. Blätter der **Petersilie** abzupfen.

6 **Basmatireis** auf Tellern verteilen, **Paneer-Gemüse-Pfanne** dazu anrichten, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!

