



MILDES CURRY MIT INDISCHEM PANEER,

Karotte, Kokosmilch, Basmatireis und Mandeln



HELLO PANEER

Paneer kennt man vor allem als das in indischen Restaurants angebotene Paneer Pakoda, was schlichtweg "Frittierter Paneer" bedeutet.



- gemahlene Mandeln
- Zwiebel
- Paneer
- Basmatireis
- Knoblauchzehe
- Tomatenmark
- Kurkuma & Chiliflocken
- Kokos-Curry
- Kokosmilch
- Karotte
- Petersilie
- Mandelblättchen

40 Minuten

Stufe 2

Veggie

Mit diesem milden, **glutenfrei**n Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Aromenvielfalt ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft beim Kochen und gib Deinem Curry mit unserem Paneer-Käse das gewisse Etwas. Die Mandelblättchen geben übrigens optisch und geschmacklich den letzten Feinschliff. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und einen **Pürierstab**.



1 REIS GAREN

Erhitze **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann **Reis** vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 CURRY PÜRIEREN

Nach Ende der Kochzeit **Kokosmilch** zum **Curry** geben und alles mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren.

Karottenstücke hinzufügen und **Curry** leicht köcheln lassen, bis die **Karottenstücke** weich sind.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** abschmecken.



2 FÜR DAS CURRY

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und grob hacken.

In einem großen Topf **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** und **Knoblauch** darin ca. 2 Min. anbraten.

Tomatenmark, **Kokos-Curry**, **Kurkuma & Chiliflocken**, **gemahlene Mandeln** und **Wasser*** hinzufügen.

Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und alles für ca. 15 Min. köcheln lassen.



5 PANEER BRATEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne **Öl*** erhitzen und **Paneerwürfel** darin für 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis diese leicht gebräunt sind.

Paneerwürfel unter das **Curry** heben.



3 WÄHRENDDESSEN

Paneer in 2 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



6 CURRY VOLLENDEN

Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und **Butter*** unterrühren.

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Curry** mit **indischem Paneer** daneben anrichten und mit **Mandelblättchen** und gehackter **Petersilie** bestreuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Zwiebel NZ	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Tomatenmark (Dose)	½ ☞	¾ ☞	1
Kokos-Curry 15)	6 g	9 g ☞	12 g
Kurkuma/Chiliflocken 15)	3 g	4,5 g ☞	6 g
gemahlene Mandeln 8) 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Paneer 7)	250 g	375 g ☞	500 g
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☞	300 ml
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	30 g ☞	40 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Soße	200 ml	300 ml	400 ml
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	907 kJ/217 kcal	4417 kJ/1056 kcal
Fett	13 g	62 g
– davon ges. Fettsäuren	7 g	34 g
Kohlenhydrate	17 g	82 g
– davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiß	10 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 8) Mandeln 15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neusseland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!