

Shiba

Vegetarisches Curry: Palak Paneer

Zutaten:

Etwas	Neutrales Öl zum Anbraten der Paneer-Stücke
1 EL	Ghee (alternativ neutrales Öl)
½ TL	Kreuzkümmelsamen
½ TL	Senfsamen
1	rote Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1	Tomate
15 g	Ingwerstück
½	frische grüne Chili
600 g	frischer Blattspinat
150 ml	Sahne
1 Packung	Paneer



Gewürze:

1 TL	Paprikapulver
½ TL	Chilipulver
1 TL	Korianderpulver
½ TL	Kurkuma
½ TL	Garam Masala
Etwas	Salz nach Geschmack

Zusätzlich:

- 1 Schüssel mit Eiswasser
- 1 Mixer
- Frischer Koriander

Zubereitung:

1. Überschüssige Flüssigkeit aus dem Paneer herausdrücken, indem man es mit einem Papiertuch abtupft. Paneer in rechteckige, 2-3 cm dicke Stücke schneiden.

2. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Knoblauchzehen und Ingwer schälen sowie grob zerschneiden. Die Tomate ebenfalls grob zerkleinern. Eine große Schüssel mit Eiswasser vorbereiten (Wasser mit Eiswürfeln).
3. Den Blattspinat in kochendes Wasser geben und 2-3 Minuten darin kochen lassen. Den weich gekochten Spinat herausnehmen und direkt in das Eiswasser geben, kurz darin lassen, herausnehmen und zur Seite stellen für später.
4. In einer Pfanne ausreichend neutrales Öl erhitzen, sodass der Boden gut bedeckt ist. Die Paneer-Stücke von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann auf einem Papiertuch abtropfen lassen und für später beiseite stellen.
5. In derselben Pfanne Kreuzkümmel und Senfsamen hinzufügen und etwa 30 Sekunden anbraten, bis sie zu spritzen beginnen. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer, Chili und Tomaten dazugeben und kurz scharf anbraten. Anschließend für ca. 4-5 Minuten auf mittlerer Hitze weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und auf lauwarme Temperatur abkühlen lassen.
6. Den gesamten Inhalt und den Blattspinat in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.
7. In derselben Pfanne 1 EL Ghee erhitzen. Die Gewürze hinzufügen und bei mittlerer Hitze 30-40 Sekunden schmoren. Die Paste aus dem Mixer dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen und die Hälfte der Sahne hinzufügen. Dann mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
8. Die Paneerstücke dazugeben, weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, und wer möchte, kann mit der restlichen Sahne verzieren.
9. Mit frischem Koriander garnieren. Guten Appetit!