

Palak Paneer – Spinat mit indischem Käse

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



natürlich Spinat und der indische Käse, der von der Konsistenz her an Tofu erinnert. On top noch ein paar kleine Tomaten und etwas frischen Koriander – und schon kannst du dein **Palak Paneer** mit etwas Chapati oder Reis genießen. Gönn dir ein kleine kulinarische Auszeit!

- 1 -

Spinat und Tomaten waschen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles fein hacken. Paneer in kleine Würfel schneiden.

- 2 -

1 EL Ghee in einer Pfanne zerlassen und Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gewürze hinzugeben und kurz mit anrösten. Spinat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammengefallen ist.

- 3 -

Währenddessen in einer weiteren Pfanne restliches Ghee zerlassen und Tomaten und Käsewürfel darin kurz anrösten. Paneer, Tomaten und Joghurt vorsichtig unter den Spinat rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 2 Portionen

600 g Babyspinat
150 g Kirschtomaten
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Paneer (indischer Käse)
2 Esslöffel Ghee
1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
1 Teelöffel Koriandersamen, gemahlen
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Chilipulver
100 g Joghurt, natur
1 Prise(n) Zimt
Salz, Pfeffer

Palak Paneer ist ein indisches Gericht aus Spinat und Käse. Aber was wäre die indische Küche ohne ein paar exotische Gewürze? Deshalb kommen nun Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kurkuma, Chili und eine Prise Zimt ins Spiel. Sie zaubern ein herrliches **Aroma** beim Anrösten. Und natürlich landen auch ein paar bekannte Knollen im Topf, denn Ingwer, Zwiebel und Knoblauch bringen eine angenehme Schärfe. Die beiden **Hauptakteure** sind