



SAAG PANEER! INDISCHER PANEER-KÄSE

in cremiger Spinatsoße, dazu Basmatireis mit Sultaninen



HELLO PANEER

Paneer kennen wir vor allem als das in indischen Restaurants angebotene Paneer Pakoda, was schlichtweg „Frittierter Paneer“ bedeutet.



Babypinac



Knoblauchzehe



Garam Masala



Sahne



Sultaninen



Basmatireis



Mandelblättchen



Paneer



Speisestärke



Zwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wusstest Du schon: Saag Paneer nennt man im Indischen allgemein Gerichte mit dem **protein-reichen** Paneer-Käse und grünem Gemüse. Besonders beliebt ist dabei Spinat, darum gibt es heute einen echten Klassiker der indischen Küche, der durch seine Cremigkeit großes Schlemmerpotenzial mitbringt. Genau das Richtige, sollte es draußen kalt und ungemütlich sein. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche den **Babyspinat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf**, ein **Sieb** und ein **hohes Rührgefäß**.



1 ZUTATEN VORBEREITEN

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

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Paneer** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, kaltes **Wasser***, **Speisestärke** und **Garam Masala** miteinander verrühren.



4 FÜR DIE SOSSE

In derselben Pfanne erneut **Öl*** erhitzen und gehackten **Knoblauch** und **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten. Mit der **Sahnemischung** ablöschen und unter Rühren 2 Min. aufkochen lassen, bis die **Soße** andickt. **Babyspinat** portionsweise hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls die Soße etwas zu dickflüssig ist, kannst du sie mit ein paar EL Wasser verdünnen.



2 REIS KOCHEN

Basmatireis in einem Sieb so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf heißes **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen.

Reis und **Sultaninen** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



5 GERICHT VOLLENDEN

Gebratene **Paneerwürfel** zum **Baby-spinat** geben und nochmal kurz erwärmen.

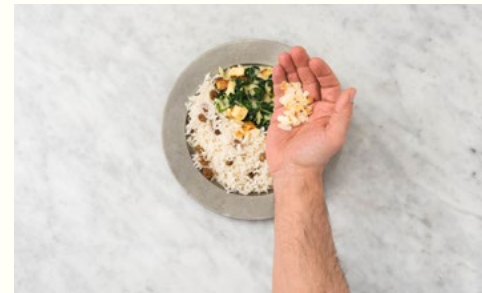
Nach der Quellzeit **Butter*** zum **Basmatireis** geben und diesen mit einer Gabel etwas auflockern.



3 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe **Mandelblättchen** anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend **Mandelblättchen** in eine kleine Schüssel umfüllen.

In derselben Pfanne **Öl*** erhitzen und **Paneerwürfel** von allen Seiten 3 – 5 Min. anbraten. Anschließend ebenfalls umfüllen.



6 ANRICHTEN

Basmatireis auf Tellern anrichten, **Saag Paneer** nebeneinander verteilen, **Mandelblättchen** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Paneer 7)	250 g	375 g ☞	500 g
Sahne (15 % Fett) 7)	200 g	300 g ☞	400 g
Speisestärke	8 g	12 g	16 g
Garam Masala 10) 15)	2 g	3 g ☞	4 g
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Sultaninen 15)	20 g	30 g ☞	40 g
Mandelblättchen 8) 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Babyspinat	200 g	300 g	400 g
Wasser*	50 ml	75 ml	100 ml
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	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. 650 g)
Brennwert	846 kJ/203 kcal	4079 kJ/975 kcal
Fett	12 g	55 g
- davon ges. Fettsäuren	7 g	32 g
Kohlenhydrate	16 g	76 g
- davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiß	10 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 8) Mandeln 10) Senf 15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!

2018 | KW 16 | 8

HelloFRESH