

Rezept

Indischer Spinat

Ein Rezept von Indischer Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

450 g TK-Spinat (gehackt)	150 g Zwiebeln
1 - 2 Knoblauchzehen	40 g frischer Ingwer
300 g Fleischtomaten	2 EL Ghee (ersatzweise Rapsöl)
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 - 2 TL Schwarzkümmel
2 - 3 TL Currypulver oder Garam Masala	Salz
schwarzer Pfeffer	Chiliflocken
250 g Paneer (selbst gemacht oder Fertigprodukt; Asienladen)	150 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb geben und gut ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Den Ingwer schälen, ca. 10 g fein reiben, den Rest in dünne Scheiben hobeln, dann fein würfeln. Die Tomaten waschen, dünn schälen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Zwiebeln im Ghee glasig andünsten. Ingwerwürfel und Knoblauch, Kreuzkümmel und 1 TL Schwarzkümmel dazugeben, mit dem Curry oder Garam Masala bestäuben und 1 - 2 Min. bei größerer Hitze unter Rühren braten. Die Spinatflüssigkeit dazugeben, unter Rühren fast verdampfen lassen, dann Spinat und Tomaten unterrühren und erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
3. Paneer in gut 1 cm große Würfel schneiden, untermischen und zugedeckt bei kleiner Hitze in dem Spinat erhitzen, dabei den Käse etwas weich werden lassen.
4. Inzwischen den Joghurt mit dem geriebenem Ingwer und etwas Salz verrühren. In Klecksen auf dem fertigen Spinatgericht verteilen und darauf jeweils etwas Schwarzkümmel streuen. Dazu passen Naanbrot, Fladenbrot oder Basmatireis.