

## Rezept

# Palak Paneer

Ein Rezept von Palak Paneer, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> TK-Spinat	<b>1</b> Tomate
<b>1</b> Zwiebel	<b>½ TL</b> Koriandersamen
<b>5 EL</b> Öl	<b>500 g</b> Paneer (indischer Laden)
<b>1 Prise</b> Knoblauchpulver	<b>1 Prise</b> Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)
<b>½ TL</b> Kreuzkümmelsamen	<b>1</b> indisches Lorbeerblatt
<b>50 g</b> Knoblauch-Ingwer-Paste	<b>½ TL</b> Garam Masala
<b>1 EL</b> Kasuri Methi (indischer Laden)	<b>1 EL</b> Sahnejoghurt (10 % Fett)
Salz	Speisestärke (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 45 g F, 33 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Den Spinat auftauen und fein pürieren. Die Tomate kreuzweise einritzen und 1 Min. mit kochendem Wasser überbrühen. Tomate kalt abschrecken, häuten, Stielansatz entfernen und hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Koriandersamen leicht zerstoßen.
2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paneer in mundgerechte Würfel schneiden und mit Knoblauch- und Chilipulver würzen. Paneer bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldgelb braten und beiseitestellen.
3. 3 EL Öl in die Pfanne geben. Zerstoßenen Koriander, Kreuzkümmel und Lorbeerblatt ca. 50 Sek. braten, bis das Aroma sich entfaltet hat. Zwiebeln hinzufügen und glasig braten. Tomate, Ingwer-Knoblauch-Paste und Garam Masala hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Pürierten Spinat einrühren. Kasuri Methi zwischen den Händen zerbröseln und dazugeben.
4. Die Sauce mit Salz und Sahnejoghurt abschmecken und nach Belieben mit Speisestärke binden. Herd ausschalten, Paneer in die Sauce geben und in der Resthitze 5 Min. ziehen lassen. Mit Basmati-Reis, Naan oder Chapati servieren.