

## Rezept

# Paneer mit Ingwer und Kokos

Ein Rezept von Paneer mit Ingwer und Kokos, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Paneer (indischer Laden)	<b>3</b> Tomaten
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm lang)	<b>6 EL</b> Ghee
<b>2</b> getrocknete rote Chilischoten	<b>1</b> indisches Lorbeerblatt
<b>1/3 TL</b> Fenchelsamen	<b>1/3 TL</b> Kreuzkümmelsamen
<b>1/3 TL</b> Schwarzkümmelsamen	<b>1/2 TL</b> Asafoetida (indischer Laden)
<b>1/2 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander
<b>400 ml</b> Kokosmilch (80 %)	Salz
<b>1 TL</b> Zucker	<b>1 TL</b> Speisestärke (nach Belieben)
<b>75 g</b> TK-Erbesen	frische dünne Ingwerstreifen und Koriandergrün zum Garnieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal, 76 g F, 33 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Paneer in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen und 1 Min. mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken, häuten, den Stielansatz entfernen und hacken.
2. Den Ingwer schälen, halbieren und zu einer feinen Paste zerreiben.
3. 3 EL Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paneer darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten und beiseitestellen. (Selbst gemachten Paneer immer vorher anbraten, damit er in der Sauce die Form behält.)
4. Übriges Ghee in die Pfanne geben. Chilischoten, Lorbeerblatt, Fenchel, Kreuzkümmel und Schwarzkümmel 30 Sek. darin braten. Hing hinzufügen und 20 Sek. mitbraten. Tomaten, Ingwerpaste, Kurkuma und gemahlene Koriander dazugeben und einkochen lassen, bis das Öl an den Seiten hervortritt und die Tomaten komplett zerfallen sind.
5. Kokosmilch einrühren und die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Weitere 3 Min. kochen. Nach Belieben 2 EL Wasser mit 1 TL Speisestärke vermischt in die Sauce geben, um sie anzudicken.
6. Herd ausschalten. Paneer und Erbsen hinzufügen und 5 Min. in der Resthitze ziehen lassen. Mit Ingwerstreifen und Koriander garnieren. Schmeckt zu Basmati-Reis. Wer Chapati bevorzugt, dickt die Sauce noch mehr ein.