

Rezept

Scharfer Chili-Paneer

Ein Rezept von Scharfer Chili-Paneer, am 20.04.2024

Zutaten

1 kleine grüne Paprika	400 g Paneer (indischer Laden)
1 rote Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
3 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
2 rote Chilischoten	4 grüne Chilischoten
4 EL Rapsöl	1 EL Sambal Oelek
2 EL helle Sojasauce	½ TL Speisestärke
1 EL Rohrohrzucker	1 TL gerösteter weißer Sesam (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 36 g F, 25 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika und Paneer in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, achteln und in einzelne Schichten aufbrechen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Chilis waschen. Rote Chilis, die Hälfte der grünen Chilis und das Weiß der Frühlingszwiebel fein hacken. Das Grün der Frühlingszwiebel und die restlichen grünen Chilis in grobe Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paneer darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. knusprig anbraten. Paneer herausnehmen und beiseitestellen.
3. Erneut 2 EL Öl in die Pfanne geben. Die fein gehackten Chilis, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Das Grün der Frühlingszwiebeln, die grob gehackten Chilis und die Zwiebeln hinzufügen und weitere 30 Sek. braten. Paneer, Sambal Oelek und Sojasauce hinzufügen und 1 Min. köcheln lassen.
4. Speisestärke mit 75 ml Wasser anrühren und in die Pfanne geben. Zucker einrühren und die Sauce aufkochen lassen, bis sie andickt. Nach Belieben mit Sesam bestreuen. Dieses Gericht wird gerne als Vorspeise serviert.