

Rezept

Shahi Paneer Masala

Ein Rezept von Shahi Paneer Masala, am 20.04.2024

Zutaten

2 EL Cashewkerne	1 grüne Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	2 Zwiebeln
3 EL Öl	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Msp. Asafoetida	1 Lorbeerblatt
½ TL Paprikapulver (rosenscharf)	½ EL gemahlener Koriander
½ TL Kurkumapulver	1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Garam Masala	Zucker
2 Tomaten	250 g Naturjoghurt
250 g Paneer (siehe Rezept-Tipp; ersatzweise Halloumi oder ausgedrückter Hüttenkäse)	1 kleines Bünd Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewkerne fein hacken. Die Chilischote putzen, dabei nach Belieben die scharfen Kerne entfernen, waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit den Gewürzen und 1 Prise Zucker darin in ca. 5 Min. glasig dünsten. Cashewkerne, Chili und Ingwer dazugeben und alles ca. 3 Min. dünsten lassen.
3. Die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen und die Hälften fein hacken. Mit dem Joghurt unter die Sauce mischen und 5–10 Min. köcheln lassen.
4. Den Paneer in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in der Sauce erwärmen.
5. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über das Paneer Masala streuen.