



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW18 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Indisches „Palak Paneer“

in Sahnesoße auf Basmatireis

Kaum ein Land lockt mehr mit seinen kulinarischen Leckerbissen als Indien. Die ausgefallenen Gewürzmischungen locken Touristen aus der ganzen Welt in abgelegene Garküchen und verwöhnen alle Sinne. So einige ausgefallene, indische Gerichte kannst Du in unserer Box entdecken. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 3



Basmatireis



Knoblauch



Zwiebel



Ingwer



Zitrone



Kartoffeln



Paneer-Käse



Spinat



Gewürzmischung



Tomate



Kochsahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Knoblauch, solo ☉	1/8	1/4
Zwiebel	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Zitrone	1/2	1
Kartoffeln	1	2
Paneer-Käse 7)	100 g	200 g
Spinat	300 g	600 g
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
Tomate	1	2
Kochsahne 7)	100 ml	200 ml

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, zwei Töpfe

☉ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 653 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 6 g



1 **Basmatireis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 250 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.



2 **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Ingwer** schälen und klein schneiden. **Zitrone** entsaften. **Kartoffel** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Paneer** auch in 2 cm große Würfel schneiden. **Spinat** waschen und abtropfen lassen. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.



3 In einem großen Topf 2 EL **Öl** erhitzen. **Gewürze, Knoblauch, Zwiebeln** und **Ingwer** kurz anbraten. **Kartoffeln** zugeben und 1–2 Min. mitgaren. **Tomaten** hinzufügen und alles 5–7 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** abschmecken. Zum Schluss **Spinat** in den Topf geben und zusammenfallen lassen.



4 Wenn der Spinat zusammengefallen ist und die Kartoffeln weich sind (mit einer Gabel die Konsistenz prüfen, wenn sie weich sind, gleitet die Gabel leicht in die Kartoffeln), Paneer zugeben und zusammen weitere 5 Min. köcheln lassen.

5 Zum Schluss **Kochsahne** in den „Palak Paneer“ einrühren, mit 1 EL **Zitronensaft** sowie **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Basmatireis mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen, „Palak Paneer“ darauf anrichten und genießen.