



Leichter kochen,
besser essen!



KW 39 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

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

Würzige Spinat-Pfanne mit gebratenem Paneer-Käse und knusprigem Naan-Brot

Indische Küche einmal ganz einfach, aber im Ergebnis lecker wie immer, und wenn Du es möchtest auch indisch scharf. Paneer-Käse lässt sich übrigens selbst machen. Du brauchst nur Milch, Zitronensaft und ein Käsetuch oder ein Küchenhandtuch und eine Anleitung aus unserem Blog. Lass ihn Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Zwiebel



Knoblauch



Spinat



Koriander



Ingwer



Paneer-Käse



grüne Chilischote



Gewürzmischung



Naan-Brote



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Spinat, frisch	300 g	600 g
Koriander	5 g	10 g
Ingwer	10 g	20 g
Paneer-Käse 7)	200 g	400 g
Chilischote, grün ☼	1/2	1
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
(Garam Masala, Kreuzkümmel)		
Naan-Brote 1)	2	4
Joghurt 7)	250 g	500 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 732 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 42 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 4 g

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

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Reibe, große Pfanne (2), Wasserkocher, hohes Rührgefäß, Pürierstab



1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und grob hacken. Vom Ingwer die Schale mit einem Löffel abkratzen, dann fein reiben. Paneer-Käse längs in Stücke schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Röllchen schneiden.



2 In einer großen Pfanne 1 ½ EL Öl erwärmen. Zwiebel zugeben und bei schwacher Hitze 7–10 Min. langsam glasig andünsten.



3 Währenddessen: Wasser im Wasserkocher erhitzen und Spinat im Sieb damit übergießen, zerfallen und abtropfen lassen. Dann zusammen mit Koriander in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab zu einer groben Soße verarbeiten.

4 Ingwer und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und 2–3 Min. mitbraten. Gewürzmischung zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Spinat-Soße zufügen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.



5 Paneer-Käse in einer zweiten Pfanne, ohne Fettzugabe, rundherum goldbraun braten. Naan-Brote nach Packungsanleitung im Ofen aufbacken.

6 Joghurt zur Spinat-Mischung geben, Hitze herunterstufen und nur kurz erwärmen.

7 Spinat-Pfanne auf Tellern verteilen, Paneer-Käse darauf anrichten und mit ein wenig grünem Chili garnieren. Zusammen mit knusprigem Naan-Brot genießen!