



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 47 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Indische Paneer-Pfanne mit Brokkoli, dazu knuspriges Naan-Brot

In Indien scheint es wirklich jede Menge leckere Sachen zu geben, zum Beispiel Paneer-Käse. Lässt sich auch selbst herstellen, schmeckt aber gekauft genausogut. Und mit Gemüse und den richtigen Gewürzen hast Du schnell ein echt indisches, echt leckeres Pfannengericht gekocht. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Brokkoli



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



grün Chili



Paneer-Käse



Zitrone



Paneer-Käse



Koriander



Gewürzmischung



Sesam




Curry-Blätter



Naan-Brote

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	200 g	400 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch 	1/8	1/4
Ingwer	10 g	20 g
Chili, grün	1	1
Paneer-Käse 7)	150 g	300 g
Zitrone	1/2	1
Koriander, frisch	5 g	10 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Sesam 11)	20 g	40 g
Curry-Blätter, getrocknet	4	8
Naan-Brote 1) 15)	2	4

 Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
11) Sesam 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 554 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 5 g


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

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

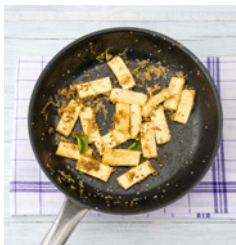
Backofen, Gemüseribe, Zitronenpresse, großer Topf, Sieb, Küchenpapier, große Pfanne



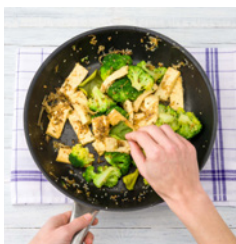
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Brokkoli** waschen und in feine Röschen teilen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch**  abziehen und fein hacken. **Ingwerschale** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben. **Chili** waschen, halbieren, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. **Paneer-Käse** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. **Zitrone** entsaften. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. **Brokkoli** darin ca. 2 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit Küchenpapier trocken tupfen.



3 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. **Gewürzmischung**, **Sesam** und **Curry-Blätter** zugeben und ca. 1 Min. anbraten, bis alles fein duftet, dann Hitze herunterstufen. **Zwiebel**, nach Geschmack **Chili**, **Ingwer** und **Knoblauch** zugeben und ca. 3 Min. glasig mitdünsten. **Paneer-Käse** zugeben und 4–5 Min. goldbraun darin anbraten. **Brokkoli** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



4 In der Zwischenzeit **Naan-Brote** 5-6 Min. im Ofen aufbacken. **Paneer-Pfanne** vom Herd nehmen und **Curry-Blätter** entfernen. Dann 1 TL **Zitronensaft** unterrühren und evtl. mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Indische Paneer-Pfanne** auf tiefen Tellern verteilen und mit ein wenig **Koriander** bestreuen. Dann zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen!