



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse: Spinat

Palak Paneer

Das indische Spinatgericht ist schneller gekocht als man denkt und einfach köstlich!

Für 2 Personen:

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1Stk. Ingwer (à ca. 2,5 cm)

1- 2 mittelgroße Tomate (oder eine halbe Dose gehackte Tomaten)

1TL gemahlener Kreuzkümmel

1TL gemahlener Koriander

1TL Kurkuma

1TL Garam Masala

500g frischer Blattspinat

5 EL Olivenöl

40g Butter

200g Paneer (indischer Frischkäse, alternativ Halloumi oder frischer Tofu aus dem Asiamarkt)

½ TL Salz

1Prise Chiliflocken

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Spinat waschen.

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel für ca. 2 Minuten darin anschwitzen. Anschließend den Knoblauch und den gehackten Ingwer zugeben und alles etwa 1 Minute weiter anrösten. Butter hinzufügen und zerlassen, die Gewürze in den Topf geben und unter Rühren für ca. 1 Minute mitrösten, bis es schön duftet.





Tomatenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Den Blattspinat dazugeben und bei hoher Temperatur anschwitzen, bis er zusammenfällt. Im Original wird der Blattspinat püriert, er schmeckt aber auch so sehr gut.

Paneer in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Paneer knusprig anbraten. Den heißen Käse unter die fertige Spinatmischung heben und alles mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Nach Belieben mit frischem Ingwer bestreuen. Dazu passt Reis oder Naan. Guten Appetit!

