

## Paneer Curry

Indien (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 400g Paneer (indischer Frischkäse, Konsistenz wie Mozzarella oder Tofu)
- 4 Karotten
- 1 Peperoni
- 2 Peperonicini
- 2 Tomaten
- Nach belieben weiteres Gemüse, z.B. 1 Kartoffel, 1 Stange Lauch, schnellkochende Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Daumenspitze grosses Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 3 übervolle Teelöffel Currypaste
- 2...3dl Kokosmilch
- etwas Zimt-Pulver
- ca. 5 Gewürznelken
- etwas Kreuzkümmel
- Paprika-Pulver
- 3 übervolle Teelöffel Mango-Chutney
- frischer Koriander
- 1 Teelöffel Garam Masala (indische Würzmischung)
- eine Hand voll Cashew Nüsse
- ev. frischer Pfefferminz
- 500g Basmati Reis (2 grosse Tassen)

### Vorbereitung:

- Den Paneer in knapp 2cm grosse Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Schale geben
- Alles Gemüse klein schneiden und in Schale geben. Peperoni vorher innen ausnehmen.
- Tomaten in Stücke schneiden und in Schale geben
- Ingwer sehr klein hacken
- Koriander grob schneiden
- Den Basmatireis in einem grossen Sieb unter fliessendem Wasser auswaschen; Wasser abtropfen lassen.

### Zubereitung:

- Die Paneer Würfel in der Bratpfanne mit etwas Sesamöl kurz anbraten (ca. 3 Minuten). Nicht zu lange, sonst werden sie weich und zerfallen. In einen Teller beiseite legen, damit sie wieder hart werden.
- Wieder in der Bratpfanne Sesamöl mit einer Prise Kreuzkümmel stark erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch begeben und dünsten bis sie glasig sind, mit Paprika-Pulver würzen; achten, dass nichts anbrennt.

- Currypaste untermischen und kurz mitbraten
- Tomatenstücke und Ingwer begeben und kurz mitkochen
- Etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben
- Mit Wasser (oder wahlweise Weisswein) ablöschen und gut umrühren. Das Gemüse und den Mango-Chutney begeben und eine gute 3/4 h köcheln bis alles Gemüse weich ist. Oft rühren und ggf. Wasser begeben.
- Etwa 15 Minuten vor Ende die Kokosmilch, die Cashew Nüsse, den Koriander, Pfefferminz und Garam Masala begeben.
- Ganz am Schluss die Paneerwürfel sorgfältig untermischen.
- Parallel dazu den gewaschenen Reis mit nicht ganz der doppelten Reismenge an Wasser aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel vom Herd nehmen. So wird der Basmatireis perfekt luftig.

