

Palak Paneer (Spinat mit Paneer)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700g Blattspinat (tiefgefroren)
- 400g Paneer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- eine Daumenspitze frischen Ingwer
- 1 Teelöffel Garam Masala Gewürzmischung
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- eine Prise Kreuzkümmel
- Muskat gemahlen
- etwas Chiliflocken
- 2 Tomaten
- 1 Schuss Weisswein
- Sesamöl
- 2dl magerer Kochrahm (Rama)
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Den Spinat in der Mikrowelle auftauen, bis er warm ist.
- Dann mit dem Stabmixer nicht allzu fein pürieren.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.
- Paneer in 1...2cm grosse Würfel schneiden.
- Tomaten klein würfeln.
- Die Paneerwürfel in der Bratpfanne im Sesamöl goldbraun braten und beiseitelegen. Das dauert ziemlich lange.

Zubereitung:

- Wieder in der Bratpfanne und Sesamöl die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten.
- Garam Masala, Korianderpulver, Kurkuma, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Currypulver zugeben. Danach die Tomatenwürfel und ein Schuss Weisswein. Rühren und ca. 7 Minuten köcheln, bis die Tomaten zerfallen.
- Den Spinat unterrühren und mit etwas Muskat würzen. Kochrahm zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Genügend Wasser zugeben, wenn es zu trocken wird.
- Mit Pfeffer und reichlich Salz abschmecken.
- Am Schluss die Paneerwürfel sorgfältig unterrühren und kurz warm werden lassen.
- In eine heisse Servierschüssel geben.

Tipp:

- Z.B. mit Chapati (indisches Brot) servieren.
- Zur Not kann man auch gleich pürierten TK Spinat nehmen, aber nature.

