

Matar Paneer (indisches Curry mit Paneer und grünen Erbsen)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 400g Paneer (indischer Frischkäse)
- 300g grüne Erbsen tiefgefroren
- 2 Peperoncini
- 1 grosse oder 2 kleine Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Daumenspitze grosses Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 3 übervolle Teelöffel Currypaste
- etwas Zimt-Pulver
- wenige Gewürznelken
- etwas Kreuzkümmel
- Paprika-Pulver
- 60g Cashewnüsse
- 2dl Kokosmilch
- 3 übervolle Teelöffel Mango-Chutney
- frischer Koriander
- frischer Pfefferminz
- 1 Teelöffel Garam Masala (indische Würzmischung)

Vorbereitung:

- Den Paneer in knapp 2cm grosse Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Peperoncini in Scheiben schneiden. Je nach Schärfewunsch einige scharfe Kernen rausnehmen.
- Tomate waschen und kleinwürfeln.
- Ingwer klein hacken.
- Koriander und Pfefferminze grob schneiden.

Zubereitung:

- Die Paneerwürfel in der Bratpfanne im Sesamöl allseitig goldbraun braten und beiseitelegen. Das dauert ziemlich lange.
- Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini mit einer Prise Kreuzkümmel in der Bratpfanne ca. 3 Minuten sachte im Sesamöl dünsten, bis sie glasig sind. Mit Paprika-Pulver würzen.
- Currypaste untermischen und ca. 3 Minuten mitbraten, bis es gut duftet.
- Tomatenstücke, Ingwer und Cashew begeben und ebenfalls ca. 3 Minuten braten.
- Dabei etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben.
- Mit der Kokosmilch ablöschen und gut umrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln, bis die Tomaten ganz zerfallen sind. Dazwischen den Mango Chutney zugeben.

- Dann die Sauce mit einem Schöpflöffel in ein geeignetes Gefäss geben und mit dem Pürierstab mixen, bis die Cashewnüsse fein geschreddert sind. Es soll eine cremige Sauce geben.
- Die Sauce wieder in die Bratpfanne geben und Koriander, Pfefferminz und Garam Masala unterrühren. Ggf. mit etwas Wasser oder Weisswein verdünnen, wenn's zu dick wird.
- Die Paneerwürfel sowie die Erbsen ebenfalls sorgfältig unterrühren und noch kurz köcheln, bis die Erbsen aufgetaut und heiss sind.

Tipp:

- Mit genügend Naanbrot oder weissem Reis servieren.

