



## Tandoori-Masala-Paneer mit Joghurt

auf Bulgur-Biryani mit Ingwer und Kokos



ca. 30min



2 personen

Die indische Küche ist für ihre würzigen, intensiven Aromen bekannt. Wir haben uns davon inspirieren lassen und zaubern heute ein Biryani mit duftigem Ingwer und feiner Kokosnuss. Besonders lecker und abwechslungsreich wird es mit Paprika, Tomaten, Koriander und Currypulver. Das Beste aber kommt zum Schluss und thront in voller Pracht auf dem Teller: herzhaft gewürzter und kross gebratener Paneer an cremigem Joghurt. Mmmh!

## Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1x paneer <sup>7</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje madraskruiden <sup>10</sup>
- 1 zakje tandoori masala
- 25g gezouten cashewnoten <sup>5,15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- 5ml plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 48.5g, koolhydraten 70.8g, eiwit 35.5g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** grob und die **Stängel** fein schneiden.



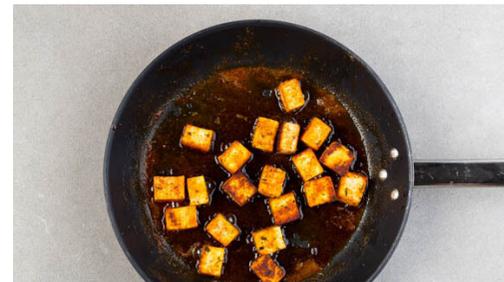
### 4. Bulgur braten

Die **Paprika** mit 1 kräftigen Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Korianderstängel**, die **Kokosraspel** und das **Currypulver** hinzufügen und ca. 1Min. erwärmen. Den **Bulgur** und die **Tomaten** zugeben und bei starker Hitze 1-2Min. braten, dabei stetig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Käse anbraten

Den **Käse** mit der **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten.



### 3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Paneer-Käse** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Biryani** auf Teller verteilen und den **Tandoori-Masala-Paneer** darauf anrichten. Mit den **Cashews** sowie den **Korianderblättern** garnieren und mit dem **Joghurt** servieren.