



## Sahliges Zucchini-Paneer-Curry

mit Cashews und Basmatireis



ca. 30min



2 personen

Heute zaubern wir ein klassisches, aromatisches Currygericht: Wir mixen eine Würzpaste aus Knoblauch, Ingwer, Tomaten und Currygewürzen, die wir mit Sahne und Cashewnüssen in eine köstlich duftende Currysauce verwandeln. In der dürfen die Paneer-Würfel dann baden gehen, bevor sie es sich mit den gebratenen Zucchini auf einem Bett aus fluffigem Basmatireis bequem machen. Ein wahrhaft magisches Geschmackserlebnis!

## Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 25g gezouten cashewnoten <sup>5,15</sup>
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 2 zakjes garam masala
- 200ml slagroom <sup>7</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x paneer <sup>7</sup>
- 1 courgette

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter <sup>7</sup>
- peper en zout
- 10g suiker
- 15ml plantaardige olie

## Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 1111kcal, vet 62.9g, koolhydraten 105.7g, eiwit 31.9g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. glasig anschwitzen. Inzwischen den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und grob würfeln, die **Tomaten** vierteln und in grobe Stücke schneiden.



### 3. Curry zubereiten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer**, die **Tomaten**, die **Cashewkerne**, die **Tandoori-Gewürzmischung** und die **½ der Garam-Masala-Gewürzmischung** mit 2TL Zucker in den Topf rühren und abgedeckt 5-6Min. kochen. Den Topf vom Herd nehmen, dann **100ml Sahne** zugießen und alles fein pürieren. 250ml Wasser mit **¼ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** zugeben und nochmals pürieren.



### 4. Käse zufügen

Das **Curry** mit 1EL Butter verfeinern, mit dem **restlichen Brühgewürz** abschmecken und abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis es leicht eingedickt ist. Inzwischen den **Paneer-Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden und die letzten 2-3Min. der Kochzeit mitgaren.

**Achtung:** Den **Paneer** nicht zu lange kochen, sonst wird er hart.



### 5. Zucchini anbraten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, dann die **restliche Garam-Masala-Gewürzmischung** einrühren. Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und 4-6Min. anbraten, bis sie noch leicht bissfest sind.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Zucchini** garnieren und servieren.