

# Indisches Palak-Paneer-Rezept

Palak Paneer ist ein nahrhaftes und gesundes Gericht, da Spinat voller Vitamine, Mineralien und Antioxidantien steckt, während Paneer eine gute Protein- und Kalziumquelle darstellt. Das Gericht wird oft mit indischem Brot wie Naan oder Roti oder mit gedünstetem Reis genossen.

## Zutaten:

- 2 Tassen frische Spinatblätter, gewaschen und grob gehackt
- 200 Gramm Paneer (Hüttenkäse), in Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Ghee oder Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten, fein gehackt
- 2 grüne Chilischoten, der Länge nach aufgeschnitten
- 1 Teelöffel Ingwerpaste
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1/2 Teelöffel Garam-Masala-Pulver
- Salz nach Geschmack
- 1/4 Tasse Sahne (optional, für einen intensiveren Geschmack)
- Frische Korianderblätter zum Garnieren

## Koch Anleitung:

- Ghee oder Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Kreuzkümmel in das heiße Öl geben und sprudeln lassen.
- Fein gehackte Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun werden.
- Ingwerpaste und Knoblauchpaste in die Pfanne geben. Eine Minute anbraten, bis der raue Geruch verschwindet.
- Gehackte Tomaten und grüne Chilis in die Pfanne geben. Kochen, bis die Tomaten weich und matschig werden.
- Fügen Sie nun Kurkumapulver, Korianderpulver und Salz hinzu. Gut vermischen und eine Minute kochen lassen.
- Die gehackten Spinatblätter in die Pfanne geben und mit der Zwiebel-Tomaten-Mischung vermischen. 3-4 Minuten kochen lassen oder bis der Spinat zusammenfällt.
- Schalten Sie den Herd aus und lassen Sie die Mischung etwas abkühlen.
- Sobald die Mischung abgekühlt ist, geben Sie sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Mischen Sie es zu einem glatten Püree. Bei Bedarf können Sie etwas Wasser hinzufügen.
- Geben Sie die pürierte Spinatmischung wieder in die Pfanne und lassen Sie sie bei mittlerer Hitze köcheln.
- Die Paneer-Würfel zur Spinatmischung geben und vorsichtig umrühren, um den Paneer mit der Spinatsauce zu überziehen.
- Decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie es 5–7 Minuten kochen, damit sich die Aromen vermischen.
- Bei Verwendung Sahne und Garam-Masala-Pulver hinzufügen. Gut umrühren und weitere 2-3 Minuten kochen lassen.
- Abschmecken und nachwürzen, bei Bedarf mehr Salz oder Gewürze hinzufügen.
- Vom Herd nehmen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

**Genießen Sie Ihren köstlichen und aromatischen Palak Paneer. 😊**