

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juli 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck**



Daniela Darr

**Palak Paneer mit Basmati**

Zutaten für zwei Personen

**Für den indischen Frischkäse (Paneer):**

1 Liter Vollmilch  
 1 Zitrone  
 ½ TL Chilisalz

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. 3 EL Zitronensaft und Chilisalz in die Milch einrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis die Milch gerinnt. Den Topf vom Herd nehmen. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die geronnene Milch hineingeben und 2-3 Min. abtropfen lassen.

Das Tuch mit dem Frischkäse (Paneer) zudrehen, aus dem Sieb nehmen und die Flüssigkeit herausdrücken. Frischkäse im Tuch auf einen flachen Teller legen und mit einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf beschweren und ca. 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Für das Spinatgemüse (Palak):**

200 g Spinat  
 100 g Zwiebeln  
 2 Tomaten  
 ½ TL Kreuzkümmelpulver  
 ¼ TL Chilipulver  
 ¼ TL Kurkuma  
 1 TL Salz  
 30 ml Sahne  
 ¼ TL Korianderpulver  
 ¼ TL Garam Masala  
 1 cm frischer Ingwer  
 2 EL Rapsöl

Den Spinat waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren goldbraun anbraten.

Den Großteil der Tomaten zufügen (einen kleinen Rest zum Garnieren aufheben). Ca. 5 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Mit Chili, Kurkuma und Salz würzen. Spinat und Sahne zugeben und unterrühren. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend Korianderpulver, Garam Masala und Ingwerstreifen zugeben und 3-5 Minuten weiterköcheln lassen.

Zum Schluss die Paneerwürfel vorsichtig unterheben und kurz ziehen lassen.

**Für den Reis:**

1 Tasse Basmatireis  
 1 EL Butter  
 2 Zweige Koriander  
 1 Prise Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf schmelzen. Kurkuma und Reis zugeben, kurz anbraten und mit der Butter vermischen. Mit 1 ½ Tassen Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Sobald der Reis kocht, die Kochplatte ausschalten und bei geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten ziehen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den fertigen Reis mischen.

Palak Paneer zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit Korianderblättchen und Tomatenwürfeln garniert servieren.