



Vegetarisches Curry mit Paneer, Tomaten und Peperoni: Paneer Jalfrezi

Aus Rick Stein – Faszination Indien: Lucknow und Punjab



Dieses vegetarische Jalfrezi eignet sich besonders gut für Paneer, den indischen Frischkäse.

Zubereitungszeit: weniger als 30 Minuten

Kochzeit: 10 – 30 Minuten

Für 2 – 4 Personen

Zutaten

- 3 TL pflanzliches Öl
- 1 ½ TL Kümmel
- 1 Kashmiri Chili, getrocknet, mit ganzen Samen
- 5 cm frischer Ingwer, fein geraffelt
- 3 Zwiebeln, feine Scheiben
- 1 grüne Chili, frisch, mit oder ohne Samen
- 1 Peperoni, rot oder gelb, ohne Samen, längs in Streifen geschnitten
- 1 Peperoni, grün, ohne Samen, längs in Streifen geschnitten
- 1 TL Salz

- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 ½ TL Kashmiri Chilipulver
- 250 g Paneer, in mittelgrosse Würfel geschnitten
- 3 Tomaten, in Streifen geschnitten
- 1 TL Weissweinessig
- ½ TL Kümmel, geröstet
- ¼ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)

Zubereitung

1. Öl in Pfanne erhitzen. Kümmel, ganze getrocknete Kashmiri Chili und etwa zwei Drittel vom Ingwer hinzugeben. Für etwa 30 Sekunden braten, bis sich das Aroma entfaltet.
2. Zwiebeln und grüne Peperoni dazugeben. Für 5 – 6 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich werden, aber noch etwas Biss behalten. Restliche Peperoni, Salz, Kurkuma und Kashmiri Chilipulver dazugeben und für weitere 3 – 4 Minuten braten.
3. Hitze reduzieren. Paneer dazugeben und für 5 Minuten vorsichtig umrühren. Dann die Tomaten dazugeben und durchkochen. Weissweinessig, gerösteten Kümmel und Garam Masala dazugeben. Zum Schluss den restlichen Ingwer darüberstreuen.