

Palak Paneer mit Chapati und Raita

Für zwei Personen

Für das Palak Paneer:

300 g frischer Blattspinat	2 große Tomaten	1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen	2 scharfe grüne Chilischoten	2-3 cm Ingwer
1 Limette, Viertel	250 g Paneer	250 ml Kokosmilch
1 EL Butter	1 Lorbeerblatt	1 TL gemahl. Kurkuma
2 TL Garam Masala	1 TL getrock. Bockshornklee	1 TL Kümmelsamen
1 TL Senfsamen	Pflanzenöl	Salz

Für das Chapati:

150 g Atta-Mehl	1 EL Nigella-Samen	2 EL Ghee
1 TL Pflanzenöl	1 TL Salz	

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	200 g griech. Joghurt
10 g frische Minze	Salz	

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote	1-2 EL Granatapfelkerne
--------------------	-------------------------

Für das Palak Paneer:

Die Kümmelsamen, Senfsamen und Lorbeerblatt in Öl erhitzen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und zu den Gewürzen in das heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten braten.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides zu einer Paste mörsern. Die Paste zu den Zwiebeln geben und 2-3 Minuten mitbraten. Tomaten und Chilis schneiden und zugeben. 5 Minuten bei niedriger Temperatur braten.

Dann Kokosmilch angießen, gut vermengen und weitere 1-2 Minuten kochen lassen.

Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann gut ausdrücken und pürieren. Zum Kokosmilch geben und alles mit Kurkuma, Garam Masala und Salz würzen. Dann Paneer hineingeben. Zum Schluss etwas Butter einrühren. Palak Paneer mit Limette, Kasoori Methi und Ingwer garnieren.

Für das Chapati:

100 g Wasser, Atta-Mehl mit Nigella-Samen, Pflanzenöl und Salz vermengen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig aufteilen und Chapatis ausrollen. In einer Gusseisenpfanne ohne Öl anbraten. Danach Chapatis mit Ghee bestreichen.

Für die Raita:

Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und raspeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gurke, Minze, Joghurt und Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Chili klein schneiden. Gericht mit Chili und Granatapfelkernen garnieren.

Nimo Radtke am 06. Februar 2025