Paneer Tikka Masala, Zuckerschoten, Blumenkohl, Spinat

Für zwei Personen

Für den Paneer:

200 g Paneer	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 EL griech. Joghurt	1 EL Kokosöl	1-2 TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 Prise Salz	

Für das Tikka Masala:

1 kleiner Blumenkohl	10 Zuckerschoten	20 g Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
40 ml Sahne	60 ml Kokosmilch	200 g passierte Tomaten
1 EL Kokosöl	2 Zweige Koriander	1-2 EL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zucker	

Für den Gewürzreis:

120 g Basmati	100 g Kirschtomaten	2 große Schalotten
4 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian	2 Zweige Koriander
2 TL Zimt	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Paneer:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. Joghurt, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze in einer Schüssel vermischen.

Paneer in mundgerechte Würfel schneiden, in die Schüssel zu der Marinade geben und gut vermischen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Paneer zunächst von allen Seiten scharf anbraten, dann für 5 Minuten weiterbraten bis er goldbraun ist.

Für das Tikka Masala:

Zwiebel abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hinzugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und andünsten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzufügen und nochmals für 30 Sekunden dünsten. Die passierten Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und für 10 Minuten bei kleiner Hitze leise köcheln lassen.

Sahne und Zucker hinzufügen. Blumenkohl in Röschen teilen, hinzufügen und 5-6 Minuten mitköcheln, nach 3 Minuten die Zuckerschoten hinzufügen, nach weiteren 2 Minuten die Spinatblätter hinzufügen und auf der Tikka Masala-Oberfläche für 1 Minute garen lassen. Paneer entweder hinzufügen oder separat servieren. Koriander fein hacken und als Garnitur verwenden.

Für den Gewürzreis:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Schalotten abziehen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten anstechen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Schalotten und die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig andünsten. Tomaten in der Pfanne leicht

plattdrücken. Thymian zupfen und mit Zimt hinzufügen. Alles in der Pfanne schwenken bzw. verrühren.

Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Noch einmal schwenken. Die Mischung in eine kleine ofenfeste Form geben. Reis darüber verteilen, 200 ml Wasser aufkochen und vorsichtig über die Mischung und den Reis geben. Noch einmal salzen und pfeffern.

Die ofenfeste Form fest mit Alufolie verschließen, es darf kein Dampf austreten. Für 22 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backen Alufolie entfernen, die Mischung und den Reis vorsichtig vermengen. Reis anrichten und bei Bedarf mit gehacktem Koriander bestreuen.

Pierre Bohn am 30. April 2025