

# Spinat, Frischkäse mit Minz-Paratha, Zwiebel-Chutney

## Für zwei Personen

### Frischkäse:

1 L Vollmilch

1 Zitrone, Saft

$\frac{1}{2}$  TL Chilisalz

### Minz-Parathas:

50 g Ghee

Öl

4 Zweige Minze

$\frac{1}{4}$  TL Kurkumapulver

$\frac{1}{2}$  TL Chat Masala-Pulver

$\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmelsamen

$\frac{1}{2}$  TL Chilipulver

$\frac{1}{2}$  TL Salz

250 g Weizenmehl, 550

### Zwiebel-Chutney:

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{2}$  TL Dijonsenf

1 TL Balsamicoessig

Öl

1 Prise Chilipulver

1 EL brauner Zucker

### Spinat, Frischkäse:

180 g Frischkäse

200 g Spinat

200 ml passierte Tomaten

4 Knoblauchzehen

15 g Ingwer

100 ml Kokosmilch

2 EL Sojasauce

Pflanzenöl

30 g Koriander

1 EL m.-scharfes Currypulver Salz

## Für den Frischkäse:

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 Minuten abtropfen lassen. Das Tuch mit dem Frischkäse 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 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 2 cm große Würfel schneiden.

## Für die Minz-Parathas:

Minze hacken. Mehl, Salz, Chat Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und 30 g Minzblätter in eine große Schüssel geben. 120 ml Wasser nach und nach hinzufügen und Teig 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter, weicher Teig entstanden ist. Nun den Teig mit etwas Öl bestreichen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Nach 15 Minuten die Teigstücke zu flachen Parathas ausrollen.

Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und Parathas gleichmäßig auf beiden Seiten backen. Dabei auf beiden Seiten etwas Ghee auftragen, um der Parathas zusätzlichen Geschmack zu verleihen und sie weich zu halten.

## Für das Zwiebel-Chutney:

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind. Braunen Zucker hinzufügen und bei niedriger Hitze weiter braten, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Mit Balsamicoessig ablöschen und vom Herd nehmen.

Knoblauch abziehen, eine Messerspitze reiben, mit Senf und Chili einrühren und kaltstellen.

**Für das Spinat und Frischkäse:**

Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken und fein pürieren.

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer fein reiben. Beides in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver hinzufügen und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und mit Salz und ein wenig Sojasauce abschmecken. Spinat unterheben. Sauce mit hergestelltem gewürfeltem Frischkäse mischen und mit gehacktem Koriander servieren.

Carsten Scholz am 14. Juli 2025