

## Palak Paneer (Spinat mit Käse)

«Palak Paneer» ist ein traditionelles Gericht aus dem Norden (Punjab), das sehr einfach und schnell zu kochen ist. Der Knackpunkt ist der «Paneer» (Frischkäse), der nur in indischen Fachgeschäften erhältlich ist. Das Rezept zum «Paneer» selber machen ist simpel, mir allerdings ist er noch nie wunschgemäss gelungen...

Paneer		200	g
Pflanzenöl		1	EL
Spinat	frisch, gehackt	500	g
Chili grün	entkernt, gehackt	2	Stück
Ingwer	fein gehackt	1	Stück
Salz		2	Prise
Pflanzenöl		4	EL
Bockshornklee	gemahlen	2	Prise
Zwiebel	gehackt	2	Stück
Knoblauchzehe	gehackt	2	Stück
Kreuzkümmelsamen		0.5	TL
Tomaten	püriert	500	g



### Rezept für 4 Personen

1. Den Paneer in 3 cm grosse und 2 cm dicke Stücke schneiden und in einer Bratpfanne mit dem Oel heiss und kurz auf möglichst allen Seiten anbraten.
2. Chilischoten, Ingwer und den Spinat in einer grossen Pfanne mit ein wenig Wasser und Salz erhitzen und 4 bis 5 Minuten dämpfen. Der zusammengefallene Spinat abkühlen lassen und das Wasser ausdrücken. Mit dem Stabmixer pürieren. Falls gefrorener, bereits kleingehackter Spinat verwendet wird: Ingwer und Chilischoten mit den Zwiebeln (Schritt 3) begeben.
3. In einer Pfanne das Oel erhitzen und den Bockshornklee begeben und kurz anbraten (ca. 30 Sek.). Vorsicht: Der Bockshornklee «verbrennt» ziemlich rasch, das Oel also nicht allzu stark erhitzen! Hitze reduzieren und Zwiebeln begeben, mind. 8 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis sie ordentlich Farbe erhalten. Hitze wieder erhöhen, Kreuzkümmel und Knoblauch begeben, ein paar Mal umrühren und die pürierten Tomaten begeben. Nun so lange braten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, Spinat begeben und aufkochen.
4. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Paneer begeben und vorsichtig während den nächsten 5 Minuten 2 bis 3 mal umrühren.

Originalrezept: **Das Kochbuch** (Pushpesh Pant)