

Palak Paneer

Spinat mit Käsewürfel

Ghee:

Anstelle von Ghee kann sehr gut die Bratbutter gebraucht werden

Gewürze:

Gewürze werden in der indischen Küche nicht heiss angebraten, sondern langsam in der Hitze „geschwitzt“

Die meisten Gewürze erhält man in asiatischen Läden.

Laktosefrei:

Ghee oder Bratbutter durch pflanzliches Bratöl ersetzen.

Milch durch laktosefreie Milch ersetzen.

Zutaten:

Paneer selber herstellen

1 l Vollmilch aufkochen
1 dl Zitronensaft beifügen
oder Obstessig

Das Paneer trennt sich nun sofort von der Molke. Dabei solange rühren, bis sich die Trennung vollkommen vollzogen hat.

Ein sauberes Tüchlein oder Gaze in ein Sieb legen und den Paneer hineingiessen.. Mit kaltem Wasser gut spülen. Das Tüchlein/Gaze zusammennehmen und den Paneer gut ausdrücken. Paneer zwischen 2 Bretter legen und beschweren um weitere Flüssigkeit auszupressen.

Gepressten Paneer 2 Tage kühl stellen (möglichst noch in Presse). Ich gebe dazu meistens den Paneer in eine kleine Kuchenform.

Paneer

3-4 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen
200 g Paneer in 1,5cm Würfel schneiden und im warmen Ghee ca. 5 Min. anbraten. Würfel herausnehmen und zur Seite stellen.

Spinat

1 Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden
2 Knoblauchzehen schälen, quetschen (z.B. mit Pfannenboden)
ca. 3cm Ingwerwurzel schälen, fein reiben

restliches Ghee langsam erhitzen, Zwiebel-Knoblauch-Ingwermischung im Ghee langsam goldbraun anbraten.

2 TL Korinaderpulver
2 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kurkumapulver
1/2 TL Chilipulver dazugeben und mitrösten

800 g frischer Spinat waschen, etwas grob schneiden und in die Pfanne zur Gewürzmischung geben. Zugedeckt 10 Min. dämpfen lassen.

1/2 TL Zucker
1 TL Salz
2 dl Rahm am Schluss dazugeben und gut vermischen.

Paneerwürfel dazugeben und alles noch einmal ca. 5 Min. bei schwacher Hitze dünsten.