

Paneer Butter Masala mit Basmati

Für zwei Personen

Für das Masala:

100 g TK Erbsen	250 g fester Paneer-Käse	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen	100 ml Sahne	400 g passierte Tomaten
2 TL Blütenhonig	1 Stück Ingwer	1 TL Bockshornkleebblätter
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken	2 EL Butter
Rapsöl	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

Für den Reis:

220 g Basmati Reis	1 Stück Butter	2 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma	Salz	

Für die Garnitur:

15 g Erbsen	Mandelblättchen	1 Schuss Sahne
2 Zweige Koriander		

Für das Masala:

Den Paneer in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis sie glasig sind und zu bräunen beginnen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann die passierten Tomaten hinzufügen.

Deckel auflegen und 10 Minuten kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, dann die Paneer-Würfel hineingeben und dabei regelmäßig wenden.

Bockshornkleebblätter, Zimt, Nelken, Cayennepfeffer, Honig und Salz zur Sauce geben und unterrühren. Paneer hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen, bis er durchgewärmt ist. Erbsen und Sahne hinzugeben.

Für den Reis:

Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen. 375 ml Wasser in einem Topf aufkochen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den abgegossenen Reis zusammen mit Salz hineingeben und bei mittlerer Hitze mehrfach im Öl umrühren, um ihn damit zu überziehen. Das aufgekochte Wasser hinzugießen, abdecken und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Reis 10 Minuten abgedeckt garen.

Reis vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben einige Butterflocken auf dem Reis verteilen und den Reis leicht mit der Gabel auflockern. Kurkuma in etwas Wasser auflösen und Reis damit einfärben.

Es gibt verschiedene Methoden, Reis zu kochen: U.A. gibt es die Wassermethode, wo man den Reis in ganz viel Wasser kocht, was den Vorteil hat, dass toxische Stoffe ausgeschwemmt werden. Eine andere Methode ist die 2:1 Methode, wo man ein Verhältnis Reis und zwei Verhältnisse Wasser hat und die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit Mandelblättern, Koriander, Erbsen und Sahne beträufeln und bestreuen. Reis mit Koriander anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 27. Juli 2020