

Nordindisches Curry mit Paneer, Raita und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Curry:

150 g Paneer	200 g Cashewkerne	250 ml Milch
250 ml passierte Tomaten	1 Tasse Wasser	1 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 großes Stück Ingwer	½ Bund Koriander
2 EL Kreuzkümmel	1 EL rosenscharfes Paprikapulver	1,5 EL Garam Masala
1 Prise Zucker	1 TL Cayenne Pfeffer	1 EL Shahi Paneer Masala
Salz	Pfeffer	

Für die Raita:

1 halbe Salatgurke	2 EL Granatapfelkerne	100 g griech. Joghurt
1 EL Chaat Masala	½ EL Kreuzkümmel	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	1 TL Backpulver	200 g Milch
2 EL heller Sesam	2 TL Salz	

Für das Curry:

150 g der Cashewkerne in der Milch einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Beides mit Ingwer klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Alle Gewürze direkt mit anbraten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und kräftig einkochen lassen. Paneer in kleine Stücke schneiden. Milch mit Cashewkernen pürieren und dazugeben, eine Tasse Wasser hineingießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paneer dazugeben und noch einmal kräftig aufkochen, danach nochmal 10 Minuten leicht köcheln.

Eine Hand voll Cashewkerne hacken und in der Pfanne (ohne Öl) anrösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zum Schluss das Curry mit den gerösteten Cashewkernen und dem Koriander garnieren.

Für die Raita:

Salatgurke mit einer Reibe fein reiben und mit dem Joghurt vermischen.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten vermengen und den Teig 10 Minuten gehen lassen.

Teig in zwei Teile teilen, mit Sesam bestreuen und nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 11. Oktober 2021