

Palak Paneer mit Knoblauch-Koriander-Naan und Raita

Für zwei Personen

Für das Palak Paneer:

300 g Blattspinat	100 g Tomaten	125 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote	5 g Ingwer
1 Zitrone, Saft	50 g Kokosmilch	1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, mind. 3,5%
20 g Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Chili	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	2 Prisen brauner Zucker	Muskatnuss
25 g Sonnenblumenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Naan:

1 Knoblauchzehe	3 EL gesalzene Butter	4 EL Joghurt
120 g Milch	4 Zweige Koriander	130 g Vollkornmehl
130 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Natron	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Salz		

Für den Raita:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 kleine Schalotte
250 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Garam Masala
Salz	Pfeffer	

Für das Palak Paneer:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren beobachten. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen und Zitronensaft untermischen, bis sich Molke bildet und es sich von Flüssigkeit trennt. Durch ein Passiertuch geben und mit kaltem Wasser waschen. Tuch ausdrücken und flach auf ein Sieb geben. Mit schwerem Gewicht (ca. 3 kg, Topf mit Wasser) plattdrücken. Kurz vor dem Servieren den entstandenen Käse in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Sonnenblumenöl dünsten. Tomaten entkernen und feinkwürfeln. Chilischote, Chilipulver, Kreuzkümmel, Garam Masala, Zucker, Muskat und Salz hinzufügen und andünsten. Blattspinat zugeben und unterrühren. Dann Kokosmilch und Koriander zugeben.

Für das Knoblauch-Koriander-Naan:

Alle trockenen Zutaten vermischen und dann langsam mit Milch und Joghurt vermischen. Daraus einen weichen Teig herstellen. Eine kleine Portion Teig nehmen, mit Mehl bestäuben und mit Hilfe eines Nudelholzes in Naan-Form ausrollen. In eine Pfanne ohne Fett geben und erhitzen. Es erscheinen kleine Bläschen darauf. Etwa nach 1 Minute ist es fertig gegart.

Koriander waschen, trockenwedeln und fein zupfen. Butter zerlassen.

Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Knoblauch in die Butter geben und vermengen. Zerlassene Knoblauch-Butter über das Naan geben und mit geschnittenem Koriander garnieren.

Für den Raita:

Gemüse waschen, trockentupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Joghurt mit Garam Masala abschmecken und restliche Zutaten hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Antonia Mehlen am 13. März 2024