

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2025 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche" mit Viktoria Fuchs**



**Carsten Scholz**

**Palak Paneer mit Minz-Paratha und Zwiebel-Chutney**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Frischkäse (Paneer):**

1 Liter Vollmilch  
 1 Zitrone, Saft  
 ½ TL Chilisalz

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. 3 EL Zitronensaft und Chilisalz in die Milch einrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis die Milch gerinnt. Den Topf vom Herd nehmen. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die geronnene Milch hineingeben und 2-3 Minuten abtropfen lassen. Das Tuch mit dem Frischkäse (Paneer) zudrehen, aus dem Sieb nehmen und die Flüssigkeit herausdrücken. Frischkäse im Tuch auf einen flachen Teller legen und mit einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf beschweren und ca. 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Für die Minz-Parathas:**

50 g Ghee  
 Neutrales Öl, zum Bestreichen  
 4 Zweige Minze  
 ¼ TL Kurkumapulver  
 ½ TL Chat Masala-Pulver  
 ½ TL Kreuzkümmelsamen  
 ½ TL Chilipulver  
 ½ TL Salz  
 ca. 250 g Weizenmehl, Type 550

Minze hacken. Mehl, Salz, Chat Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und 30 g Minzblätter in eine große Schüssel geben. Ca. 120 ml Wasser nach und nach hinzufügen und Teig 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht. Nun den Teig mit etwas Öl bestreichen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Nach 15 Minuten die Teigstücke zu flachen Parathas ausrollen.

Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und Parathas gleichmäßig auf beiden Seiten backen. Dabei auf beiden Seiten etwas Ghee auftragen, um den Parathas zusätzlichen Geschmack zu verleihen und sie weich zu halten.

**Für das Zwiebel-Chutney:**

1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ TL Dijonsenf  
 1 TL Balsamicoessig  
 Öl, zum Anbraten  
 1 Prise Chilipulver  
 1 EL brauner Zucker

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind. Braunen Zucker hinzufügen und bei niedriger Hitze weiter braten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Balsamicoessig ablöschen und vom Herd nehmen. Knoblauch abziehen, eine Messerspitze reiben, mit Senf und Chili einrühren und kaltstellen.

**Für das Palak Paneer:**  
180 g Paneer, von oben  
200 g Spinat  
200 ml passierte Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer  
100 ml Kokosmilch  
2 EL Sojasauce  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
30 g Koriander  
1 EL mittelscharfes Currypulver  
Salz, aus der Mühle

Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken und fein pürieren. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer fein reiben. Beides in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver hinzufügen und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und mit Salz und ein wenig Sojasauce abschmecken. Spinat unterheben. Sauce mit hergestelltem gewürfeltem Paneer mischen und mit gehacktem Koriander servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.