Pierre Bohn

Paneer Tikka Masala mit Zuckerschoten, Blumenkohl, Spinat und Gewürzreis aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für den Paneer:
200 g Paneer
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
2 EL griechischer Joghurt
1 EL Kokosöl
1-2 TL Garam Masala
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Salz

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. Joghurt, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze in einer Schüssel vermischen. Paneer in mundgerechte Würfel schneiden, in die Schüssel zu der Marinade geben und gut vermischen.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Paneer zunächst von allen Seiten scharf anbraten, dann für ca. 5 Minuten weiterbraten bis er goldbraun ist.

Für das Tikka Masala:
1 kleiner Blumenkohl
10 Zuckerschoten
20 g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
40 ml Sahne
60 ml Kokosmilch
200 g passierte Tomaten
1 EL Kokosöl
2 Zweige Koriander
1-2 EL Garam Masala
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kurkuma
½ TL Cayennepfeffer
½ Zucker

Zwiebel abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hinzugeben, ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und andünsten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzufügen und nochmals für ca. 30 Sekunden dünsten. Die passierten Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und für ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze leise köcheln lassen. Sahne und Zucker hinzufügen. Blumenkohl in Röschen teilen, hinzufügen und 5-6 Minuten mitköcheln, nach 3 Minuten die Zuckerschoten hinzufügen, nach weiteren 2 Minuten die Spinatblätter hinzufügen und auf der Tikka Masala-Oberfläche für 1 Minute garen lassen. Paneer entweder hinzufügen oder separat servieren. Koriander fein hacken und als Garnitur verwenden.

Für den Gewürzreis:
120 g Basmati
100 g Kirschtomaten
2 große Schalotten
4 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian
2 Zweige Koriander
2 TL Zimt
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzen Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Schalotten abziehen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten anstechen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Schalotten und die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig andünsten. Tomaten in der Pfanne leicht plattdrücken. Thymian zupfen und mit Zimt hinzufügen. Alles in der Pfanne schwenken bzw. verrühren. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Noch einmal schwenken. Die Mischung in eine kleine ofenfeste Form geben. Reis darüber verteilen, 200 ml Wasser aufkochen und vorsichtig über die Mischung und den Reis geben. Noch einmal salzen und pfeffern.

Die ofenfeste Form fest mit Alufolie verschließen, es darf kein Dampf austreten. Für 22 Minuten im Ofen backen. Nach dem Backen Alufolie

entfernen, die Mischung und den Reis vorsichtig vermengen. Reis anrichten und bei Bedarf mit gehacktem Koriander bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.