

Indisches Matar Paneer

Zutaten: (für 4 Personen)

- Pflanzenöl, zum Anbraten
- 450 g Paneer, (indischer Frischkäse) in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 grosse Zwiebel, fein geschnitten
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Ein daumengrosses Stück frischer Ingwer, geschält und fein gerieben
- 1½ TL zerstoßene getrocknete Chiliflocken oder
½ frische Chili, fein gehackt (entkernt, optional)
- 1 kleines Bündel frischer Koriander, Blätter und Stiele getrennt, beide fein gehackt
- 4 grüne Kardamomkapseln, zerdrückt
- 2 Nelken
- 1 Sternanis
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1½ TL Garam Masala
- 300 g Passata (passierte Tomaten)
- 250 g Tiefkühlerbsen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Grosszügig Öl in einer tiefen Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiss ist, die Paneer-Würfel portionsweise hinzufügen und 2–3 Minuten lang anbraten, dabei einmal wenden, bis sie auf jeder Seite goldbraun sind. Paneer vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Öl vorsichtig abgiessen und die Pfanne wieder auf den Herd stellen. Einen Esslöffel Öl hinzufügen und die Zwiebeln und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze etwa 6–8 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Dabei häufig umrühren. Knoblauch, Ingwer, Chili und Korianderstiele hinzufügen und eine weitere Minute braten.

Die Gewürze Kardamomkapseln, Nelken, Sternanis, Kurkuma und Garam Masala dazugeben. Gut mit Salz würzen und die Gewürze ein paar Minuten unter Rühren anbraten, bis sie duften.

Die passierten Tomaten (Passata) hinzufügen und bei geringer Hitze weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Paneer wieder in die Pfanne geben, gut umrühren und ein paar Minuten köcheln lassen, damit der Käse die Aromen aufnehmen kann. Einen grosszügigen Schuss Wasser hinzufügen, um die Sauce etwas zu verdünnen, dann die Erbsen und Korianderblätter einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen, um die Erbsen zu garen.

Sofort servieren. Dazu passt gedämpfter Basmatireis.