

Palak Paneer - Spinat mit Frischkäsewürfeln

Indien-Nepal-Abende im März/April 2005
bei mir

ZUTATEN für 8 Personen

200 g (oder mehr) fester Paneer
5 EL Öl
600 g tiefgefrorener Spinat
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ca. 3 cm frischer Ingwer
2 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Chilipulver
Salz
1/2 TL Zucker
200 g Sahne



ZUBEREITUNG

Da ich Paneer nicht selberrichten wollte, habe ich Tofu genommen. Den Paneer trocknen lassen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paneerwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren in etwa 4 Minuten leicht braun anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Das Öl in der Pfanne lassen.

Gefrorenen Spinat auftauen und eventuell klein schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und zerdrücken und den Ingwer schälen und fein reiben. Das alles im restlichen Öl bei mittlerer Hitze in 3-5 Minuten goldbraun anbraten.

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzufügen und etwa 2 Minuten rösten.

Den gehackten Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Reichlich Salz und Zucker zum Spinat geben und gut vermischen. Sahne und gebratene Paneerwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten.

Wer Paneer selber machen will, hier kommt ein Rezept:

Ein Sieb mit einer Stoff-Mullwindel auslegen. 2l Frisch-Milch 3,5% in einem grossen Topf (mindestens 6 l Inhalt) geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milch nach oben steigt, die Zitronensäure hineingeben und den Topf von der Herdplatte nehmen. Jetzt trennt sich der Käse von der Molke. Falls nicht, die Milch noch einmal kurz erhitzen, bis weisse, ziemlich feste Käsewolken zu sehen sind. Nun den Inhalt des Topfes langsam und vorsichtig in das ausgelegte Sieb schütten, einige Minuten stehen lassen. Dann das Tuch oben zusammennehmen und den Käse vorsichtig ein wenig auspressen, immer so viel, dass nur Wasser, aber kein Käse nach aussen dringt. Ist das Wasser weitgehend ausgepresst, die Windel mit dem Käse zwischen zwei Bretter legen und beschweren. Nach etwa einer Stunde ist der Käse fertig. Man wickelt ihn vorsichtig aus dem Tuch und bewahrt ihn bis zur weiteren Verwendung - in Alufolie gewickelt - im Kühlschrank auf. Er hält etwa 3 Tage und wird jeden Tag etwas fester.)