

Matar – Paneer Curry. Yaminis indisch-vegetarische Küche

Einfach selbst machen: Grüne Erbsen-Paneer-Curry



Bitte vorbereiten:

- Zwiebeln fein hacken
- Tomaten pürieren oder passierte Tomaten fertig kaufen
- Knoblauch klein würfeln
- Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden

Zutaten für 3-4 Personen:

- 150g tiefgekühlte grüne Erbsen
- 250 g Paneer (indischer Käse) – in 1,5 x1,5 cm Würfeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 3 mittelgroße Tomaten püriert
- 6-7 Knoblauchzehen
- 2-3 cm frischer Ingwer
- 6-8 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Bund frischer Koriander
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Koriander Pulver
- 1 EL Kreuzkümmel Pulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Kaschmiri rotes Chili Pulver
- 1 TL Zucker
- Salz
- etwas warmes Wasser
- 1 Liter kaltes Leitungswasser

Als Beilage:

- Weizenmehltortillas oder eine Portion Basmati Reis (80-100g pro Person)

Benötigte Utensilien:

- Mixer für Paste, Pfanne, Pfannenwender
- 2-3 mittelgroße Töpfe, Edelstahlsieb
- Sauberes Baumwolltuch

Haben Sie schon einmal indisches Matar - Paneer zubereitet? Es ist ein sehr berühmtes nordindisches Curry-Gericht, das am Ende in unseren Tellern duften wird. Matar sind die Erbsen, Paneer ist der indische Käse, eine Art Frischkäse.

Yamini Avadhut kommt aus Zentral-Indien. Darum beherrscht sie die Gerichte aus weiten Landesteilen. Neben Ihren Kochkenntnissen teilt sie an diesem Abend auch das ein oder andere Erlebnis aus Indien mit Ihnen.

Nach dem Zubereiten essen wir gemeinsam vor dem Bildschirm, falls sie mögen.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie nach unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Yamini Avadhut aus der vhs Herzogenaurach.

Freitag, 20.01.2023; ab 18.00 Uhr

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR



Indische Zutaten können Sie z.B. hier online kaufen:
<https://www.indische-lebensmittel-online.de/>