

Meine besten Rezepte

SPINAT INDISCH – PALAK PANEER

Frischer Spinat, alternativ 1 TK- Rahmspinat

1 Zwiebel

4 Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 Becher Schmand

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

½ TL Koriander

Olivenöl

¼ Liter Gemüsebrühe (Alnatura)

½ TL Garam Masala

Pfeffer

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles im Olivenöl goldgelb dünsten mit der Gemüsebrühe aufgiessen und den gewaschenen Spinat und die gewürfelten Tomaten hinzufügen. Die Gewürze dazugeben, umrühren und leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Schmand unterrühren.

Variante:

Frischer Lachs (Wildfang), in Würfel geschnitten dazugeben und ziehen lassen.

Guten Appetit!