



Indisches Saag Paneer mit Grünkohl



Zutaten für 2 Personen:

Saag Paneer
 2 EL Pflanzenöl
 200 g Paneer
 1 – 2 Schalotten
 Salz
 1 EL geriebener frischer Ingwer
 2 – 3 Knoblauchzehen
 je 1/2 TL Kardamom
 Zimt
 Kumin
 Koriander
 1 Prise Cayennepfeffer
 n. B. Kreuzkümmelsamen
 500 g Grünkohl
 120 ml Wasser
 4 – 5 EL flüssige Sahne
 Pfeffer
 Zitronen

Chapatis

100 g Dinkelvollkornmehl
 200 g Dinkelmehl (Typ 1050)
 1 TL Salz
 250 ml Wasser

Zutaten für die Chapatis vermengen und Teig in 4 Stücke teilen. Mit den Händen grob flach drücken. Obere Seite leicht befeuchten und in eine heiße Pfanne ohne Fett geben. Von beiden Seiten auf mittlerer Temperatur durchbacken. Anschließend in einen Gefrierbeutel legen und diesen nicht verschließen. Der Gefrierbeutel verhindert das Hartwerden der Brote.

In einer tiefen Pfanne 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Paneerwürfel nebeneinander hineingeben und auf allen Seiten goldbraun braten. Dann auf einen Teller geben beiseitestellen. Das restliche Öl, die gehackte Schalotte und die Gewürze in die Pfanne geben und dünsten. Den Ingwer und gehackten Knoblauch zugeben und anbraten bis sie duften.

Den Grünkohl waschen, Blätter vom Strunk entfernen, grob zerpfücken und mit den Fingern durchkneten. Das Blattgemüse, das Wasser und ½ TL Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 8 – 10 Min mitgaren, bis das Gemüse sehr zart ist und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Dann vom Herd nehmen und die Sahne und den Paneer untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren und nach Belieben mit Zitrone verfeinern. Dazu das indische Brot mit etwas Butter und Salz reichen.