

Quinoa Paneer Bowl

Zutaten für 2 Bowls

- 100 g Quinoa
- 1 kleine Gurke
- Etwas frische Minze
- Etwas frischen Koriander
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Jungspinat
- 100 g Kichererbsen
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Paneer (Frischkäse)
- 1 EL Korma Paste
- 100g Sauerrahm

Schnell eingelegte Zwiebel als Topping

Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 100 ml Essig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung

Als erstes die Quinoa in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz und Pfeffer für 10 Minuten kochen. Für die eingelegte Zwiebel, die rote Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Diese Streifen in Essig, Zucker, Salz einlegen und zur Seite legen.

Während die Quinoa kocht, kann man schon die restlichen Zutaten schneiden und für die weitere Verarbeitung vorbereiten. Dafür die Gurke in kleine Würfel schneiden, die Minze sowie den Koriander fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren, die Kichererbsen abseihen. Die Mischung in eine kleine Schüssel hineingeben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Garam Masala würzen.

Den Frischkäse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Knoblauch und Öl anbraten. Sobald der Frischkäse eine braune Kruste bekommt, kann man die Korma Paste dazu geben. Wenn man die Korma Paste nicht parat hat, kann man den Frischkäse auch mit 1 TL Currypulver sowie 1 TL Garam Masala würzen.

Zum Anrichten in einer großen Schüssel die gekochte Quinoa platzieren. Die Gemüsemischung darauf geben, danach die Kichererbsen sowie den angebratenen Frischkäse darauf geben.

Zum Schluss noch 1 EL Sauerrahm als Topping, sowie die eingelegte Zwiebel darauf geben und mit etwas Garam Masala würzen.