

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

Dieses vegetarische Paneer Tikka Masala Rezept ist eine wahre Geschmacksbombe!

Paneer Tikka Masala ist eine beliebte nordindische Speise, die mit Naan und Reis serviert wird.

Die Schönheit und der Geschmack authentischer indischer/ayurvedischer Gerichte liegen in der Vielfalt der duftenden Gewürze. Diese werden je nach Saison und vorherrschendem Dosha Typ entsprechend eingesetzt.

Im Ayurveda wird empfohlen immer die sechs Geschmacksrichtungen in einer Speise zu integrieren.

Diese sind:

Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend

Für die derzeit vorherrschende Kapha Zeit (Feb.-Juni) wird empfohlen besonders die scharfen, bitteren und zusammen-ziehenden Geschmacksrichtungen in der Dosis zu erhöhen, da sie Agni (das Verdauungsfeuer) anregen und helfen, Kapha auszugleichen.

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/rezepte/2021/05/paneer-tikka-masala-mit-gewuerzreis/>



Zutaten für etwa 4 Portionen Paneer Tikka Masala Paneer:

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/rezepte/2021/05/paneer-tikka-masala-mit-gewuerzreis/>

2 l Kuhmilch

Ca. 2-3 EL Zitronensaft

1/4 TL Kurkuma

Masala:

2 EL Ghee oder Kokosöl

1 große Zwiebel, grob gewürfelt

1-2 Zehen Knoblauch oder 1 TL Garlicpaste

2 Dosen Tomaten a 400ml (z. Bsp. Mutti Italien oder andere hochwertige Bio Qualität)

1 EL Tomatenmark

1 Paprika

150ml Mandeljoghurt

1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

½ TL Chili-Pulver

1/2 TL Cheyenne Pfeffer

1/2 TL Kurkuma

1/2 TL Kardamom

1/2 TL Ajwan

1 TL Koriander, gemahlen

1 Hand voll Koriander frisch klein gehackt

1 TL Garam Masala

1 TL Ingwer, in dünnen Streifen oder 1 TL Ingwer Paste

1 TL gemahlene Mandeln

1-2 EL Agarvensirup

S+P zum abschmecken

Gewürzreis:

1,5 TS (Tasse/Cup) Reis

1 Lorbeerblatt

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/rezepte/2021/05/paneer-tikka-masala-mit-gewuerzreis/>

1 TL Senfsaat

1/2 TL Kardamom

1 Nelke

1 Anisstern

1 Zimtstange

Prise Salz

Zubereitung: Vegetarischer Paneer (Käse):

1. Die Milch zum Kochen bringen und den Zitronensaft einrühren. Die Milch dabei weiter köcheln.
2. Sie sollte flocken, so dass sich das Flüssige vom Festen löst. Passiert das nicht, musst noch etwas mehr Zitronensaft hinzu gegeben werden, bis die Milch zu gerinnen beginnt.
3. Ein Geschirr- oder Abseituch in ein Sieb legen, die Milch hinein gießen und abfließen lassen. Dabei mit einem Kochlöffel darin rühren und das Feste vom Tuch kratzen, damit die Flüssigkeit besser ablaufen kann. Das Tuch zusammen zwirbeln und fest auspressen, so dass möglichst keine Flüssigkeit übrig bleibt. Fest zugepresst in einem Sieb beschwert mind. 2 Stunden (je länger desto besser) stehen lassen.

Masala:

1. Das Ghee oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Nun den Knoblauch oder Knoblauch Paste hinzugeben und kurz mit andünsten. Alle trocken Gewürze, außer gem. Koriander und Garam Masala hinzugeben, gut verrühren bis die Aromen aufsteigen. Ca 5 Minuten bedeckt köcheln. Ab und zu umrühren.
2. Die Dosen Tomaten zu dem Gewürzsud geben und gut verrühren. Mandeljoghurt und die Paprika, sowie den frischen Koriander unterrühren. Ca. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
3. Den gem. Koriander, Garam Masala und Ingwer dazu geben und ein paar Minuten weiter köcheln.
4. Den Paneer aus dem Tuch nehmen und in grobe Würfel schneiden. Kurz in einer Pfanne mit einem 1/2 TL Ghee oder Öl und 1/4 TL Kurkuma (für die Farbe) anbraten. Ganz vorsichtig wenden, da die Würfel sonst zerfallen. Am besten mit einer Zange oder Pinzette wenden und kurz anrösten. Anschließend in die Masala hinzugeben und auch hier vorsichtig umrühren.

Gewürzreis:

1. In einem Topf 1 TL Ghee hineingeben. Senfsaat, Nelke, Kardamom, Zimtstange, Anisstern, Lorbeerblatt hinzugeben und verrühren.
2. Den Reis gründlich waschen und in den Gewürzsud geben und alles richtig gut miteinander verrühren.
3. Prise Salz hinzugeben
4. Mit doppelter Menge warmen Wasser aufgießen. Geschirrtuch statt Topfdeckel auf den Topf geben. Bei mittlerer Hitze je nach Packungsbeilage kochen und noch 10-15 Minuten abseits des Herdes quellen lassen.
5. Reis mit dem Paneer Tikka Masala Servieren und genießen. Mit frischem Koriander und evtl. veganem Creme Fraiche garnieren!

Mit Liebe und Achtsamkeit genießen...

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/rezepte/2021/05/paneer-tikka-masala-mit-gewuerzreis/>

Deine Yvonne



Über ‚Die Wagnerin‘

Yvonne ist Gründerin und Inhaberin des **Ayurveda&Yoga Unternehmens** „Die Wagnerin“. Die Düsseldorferin interessierte sich schon immer sehr für Ernährung und Sport, schlug jedoch beruflich zunächst eine andere Richtung ein und arbeitete viele Jahre in der stressigen Vertriebswelt internationaler Mode- und Sportbranchen.

Doch immer wieder kreuzte die gesunde Ernährung ihr Leben. Als sie 2007 Kölner Stadtmeisterin im Marathonlaufen wurde, war klar: An diesem Erfolg hatte nicht nur das Training, sondern auch die gesunde Ernährung Anteil. Durch sehr viele Reisen in ferne Länder kam die Berührung zum Ayurveda.

Vor vier Jahren erfüllte sie sich dann endlich ihren Herzenstraum, ihre Leidenschaften zu ihren Berufungen zu

Paneer Tikka Masala mit Gewürzreis

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/rezepte/2021/05/paneer-tikka-masala-mit-gewuerzreis/>

machen. Heute ist sie ausgebildete Ayurveda Köchin und Ernährungscoach, sowie Vinyasa Yogalehrerin mit Leib und Seele.

Zu Yvones Website bitte hier entlang: <https://diewagnerin.de/>

Auf Instagram folgen wir ihr hier: <https://www.instagram.com/diewagnerin.de/>