

Spinat mit Paneer

2 Liter	Milch
5-6 EL	Essig oder Zitronensaft
6 EL	Sonnenblumenöl
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen, zerdrückt
4 cm	Ingwer, gerieben
500 g	Spinat (frisch oder Tiefkühl)
3 TL	Korianderpulver
1 TL	Kurkumapulver
3 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chilipulver
...	Salz
1 TL	Zucker
4 dl	Rahm

Die Milch in einen sehr grossen und hohen Topf geben. Bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn die Milch steigt, den Essig hineinrühren und den Topf vom Herd nehmen. Die Milch wird gerinnen und sich in Käsemasse und Molke trennen.

Ein Musselintuch in ein grosses Sie legen und die Molke und die Käsemasse hineingiessen. Eine halbe Minute mit kaltem Wasser durchspülen.

Das Musselintuch zubinden und auf ein grosses, leicht schräg stehendes Brett legen. Ein weiteres Brett darauflegen und mit einem mit Wasser (6-8 Liter) gefüllten Topf beschweren. Mehrere Stunden oder über Nacht stehen lassen. Dann den Paneer in Würfel schneiden.

Den Spinat nach Belieben kleinschneiden. Die Zwiebeln halbieren und in Halbringe schneiden.

3 Esslöffel Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen und die Paneerwürfel unter Rühren leicht braun werden lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne weitere 3 Esslöffel Öl erhitzen. Zwiebelringe, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 4-6 Minuten goldbraun anbraten. Die Gewürze beifügen und unter Rühren etwa 2 Minuten rösten.

Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

Salz und Zucker begeben und gut vermischen. Die gebratenen Paneerwürfel und den Rahm hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl-Curry

½	Blumenkohl
2	Kartoffeln
1	Zwiebel
2 cm	Ingwer, gerieben
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Paprikapulver
½ TL	Chilipulver
100 g	Tiefkühl-Erbesen
200 g	Dosen-Tomaten
100 g	Joghurt
...	Salz
1 TL	Garam Masala

Den Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln hacken.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren erhitzen. Den Blumenkohl und die Kartoffeln begeben und 4-5 Minuten anbraten. Die Gewürze begeben und einige Minuten braten.

Tomaten und Joghurt beifügen und nach Geschmack salzen. Eine Tasse Wasser begeben und zugedeckt 20-30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Kochende die Erbsen dazufügen.

Am Schluss mit Garam Masala bestreuen.