

# Mattar Panir– Ein Gericht zum feiern

## Vorbereitung

1. Tomaten in groben Würfel schneiden.
2. Zwiebeln fein schneiden.
3. Koriander fein schneiden.
4. Panir- bzw. Tofu in Würfel schneiden.

## Zubereitung

1. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Panir bzw. Tofu beifügen und goldbraun anbraten.
2. Panir- bzw. Tofu-Stücke auf Haushaltspapier legen.
3. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfsamen und Asafoetida dazu geben. Zudecken und bei mittlere Hitze auf das Popcorn-Geräusch warten.
4. Beim Popcorn-Geräusch sofort Hitze reduzieren.
5. Sobald das Popcorn-Geräusch abnimmt Zwiebeln dazugeben.
6. Ingwer und Knoblauch fein raffeln und beifügen.
7. Die Gewürzmischung Kitchen King, Garam Masala Mango-Pulver und Tamarinden-Konzentrat dazugeben.
8. Zudecken und die Zwiebeln auf mittlere Hitze 5 Minuten weiter dünsten lassen.
9. Tomaten-Würfel dazugeben.
10. Salz und Zucker begeben und die Masse gut umrühren.
11. Die Masse 10 Minuten zugedeckt einkochen lassen.
12. Erbsen und Tofu- bzw. Panir-Stücke beifügen.
13. Weitere 10 Minuten abgedeckt einkochen lassen.
14. Rahm und Koriander beifügen.
15. Weitere 2-3 Minuten abgedeckt köcheln lassen.



## Zutaten für 4 Personen

- 4-6 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Tamarinden-Konzentrat
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Senfsamen
- 1 MS Asafoetida (Hing Powder)
- 2 Zwiebeln, mittelgross
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Mango-Pulver
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Kitchen King
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 250 g Panir oder Tofu
- 200 g Erbsen
- 4 mittelgrosse Tomaten
- 1 TL Salz
- 3 TL Rahm
- Ein Zweig Koriander



Ob Geburtstag oder bestandene Prüfung, das Mattar Panir gehört in meiner Familie zu jedem Fest. Da wir die Feste feiern wie sie fallen, essen wir unser Lieblingsgericht ziemlich häufig.

Mattar Panir besteht aus Erbsen, indischem Frischkäse und einer cremigen Tomatensauce. Es gehört zu den typischen nordindischen Gerichten ist jedoch im ganzen Land beliebt. Einer der Gründe ist sehr wahrscheinlich der leckere Panir. Dieser Frischkäse wird häufig in der nordindische Küche verwendet. Wir ersetzen ihn aber oft durch Tofu. Laut meiner Mutter ist dieser gesünder und man findet ihn, im Gegensatz zum Panir, in jedem Supermarkt. Wer trotzdem mit Panir kochen möchte, kann ihn in Reformhäusern oder Asia-Läden kaufen.

Shopping-Tipp: Die Zutaten gibt es in den meisten asia, tamilischen oder indischen Läden. Zum Beispiel in Bern im Aggarwal, in Zürich Oerlikon im Art of Food, in Basel im Aggarwal.