

Mattar – Paneer Curry. Yaminis indisch-vegetarische Küche

Einfach selbst machen: Grüne Erbsen-Paneer-Curry



Haben Sie schon einmal indisches Matar - Paneer zubereitet?

Grüne Erbsen heißt Mattar in Hindi Sprache. Mattar Paneer ist ein vegetarisches nordindisches Gericht und ein Gericht aus Punjabi. Matter Paneer besteht aus Erbsen und hausgemachten Käsewürfeln (Paneer) in einer Tomatensoße, die mit Garam Masala gewürzt ist. Matter Paneer ist ein köstliches Curry. Es wird oft mit Reis und einer indischen Brotsorte serviert, zum Beispiel Naan, Paratha, Poori oder Roti, je nach Region.

- Es ist äußerst gesund, einfach zu kochen und ein leckeres Gericht.

Es ist noch dazu ein sehr berühmtes nordindisches Curry-Gericht, das am Ende in unseren Tellern duften wird.

Yamini Avadhut kommt aus Zentral-Indien. Darum beherrscht sie die Gerichte aus weiten Landesteilen. Neben Ihren Kochkenntnissen teilt sie an diesem Abend auch das ein oder andere Erlebnis aus Indien mit Ihnen.

Nach dem Zubereiten essen wir gemeinsam vor dem Bildschirm, falls sie mögen.

Rezept

Das Rezept erhalten Sie nach unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Yamini Avadhut aus der vhs Herzogenaurach.

Freitag, 20.01.2023; ab 18.00 Uhr

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR



Indische Zutaten können Sie z.B. hier online kaufen:

<https://www.indische-lebensmittel-online.de/>