

# Spinat mit Panir – Palak Paneer

Auch ayurvedisch



Spinat mit Panir ist gerade jetzt im Frühling mein Lieblingsrezept! Frühling ist Kaphazeit, wusstest du das? Klar, du hast ja bestimmt schon den Beitrag über die Jahreszeiten gelesen.

Das Gute am Spinat ist, dass er Kapha reduzierend wirkt. Die Natur ist doch immer wieder ein Wunder. Da gibt es Spinat also gerade jetzt, wo man ihn am meisten braucht. Und ich brauchte neulich ganz dringend ein Rezept, mit dem ich auch einen Fleischesser glücklich machen kann: Palak Paneer.

## Spinat mit Panir für einen Fleischesser

Mein alter Kumpel aus Motorradzeiten Hubsie hatte sich zum Mittagessen angekündigt. Hubsie isst gerne deftig und gerne Fleisch. Was tun? Da fiel mir das ayurvedische Rezept Palak Paneer buchstäblich vor die Füße. Ich räumte gerade einen Stapel Kochbücher zur Seite, das oberste entglitt mir und lag genau mit diesem Rezept nach oben vor meinen Füßen. Da frage ich mich

ja schon mal, wer da jetzt wieder so gut für mich gesorgt hat?

## Panir – vegetarisch oder vegan

Wie man Panir herstellt liest du hier, wähle zwischen der vegetarischen oder veganen Variante. Für Hubsie habe ich Panir aus Bio-Rohmilch hergestellt, um die Röstaromen für den tierischen Geschmack zu bekommen.

Wenn du die vegane Variante aus Soja-Drink machst, kannst du keine Würfel daraus schneiden und sie anbraten, dazu ist der Panir zu weich. Soja-Panir wird dann einfach krümelig in den Spinat gerührt.

## Dazu Kartoffelpüree, Linsen und Chutney

Im Alltag mache ich nur Kartoffelpüree dazu. Wenn aber Hubsie kommt oder ich Zeit und Muse habe, koche ich dazu noch ein Chutney und Dhal. Hubsie war übrigens sehr begeistert, ich hätte es nicht gedacht. Auch du wirst Palak Paneer bestimmt lieben.

Glückliche Küchengrüße schickt dir Lisa ♥

# Rezept: Spinat mit Panir – Palak Paneer

Auch ayurvedisch

## Rezept für Spinat mit Panir, Palak Paneer

Für 2 Personen

### Zutaten für Panir:

2l Rohmilch möglichst in Bio-Qualität  
2 Zitronen

Zubereitung von Panir findest du im Blog unter "Panir – der ayurvedische Frischkäse".

### Zutaten für das Spinatgericht:



600 g frischer Spinat  
2 Tomaten oder 1/2 Dose Tomaten in Stücken  
1 EL Ghee od. Kokosöl od. Bio-Margarine  
1 TL rote Linsen  
1/2 TL Senfkörner, frisch gemörsert oder gemahlen  
1/4 TL Fenchelsamen, frisch gemörsert oder gemahlen  
1 Prise Asa foetida  
2 Prisen Muskatnuss  
1/4 TL Vata Churna od. Curry  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 Chilischote bei Kapha-Konstitution  
1 EL Sahne (evtl. vegan) oder Kokosmilch  
Steinsalz

### Zubereitung:

Den Panir möglichst am Vortag zubereiten und jetzt in Würfel schneiden. In Ghee knusprig braten und dabei salzen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und warm stellen.

Den Spinat waschen. Die Tomaten häuten und würfeln. Bei Pitta-Konstitution die Kerne entfernen. Oder die Tomatendose öffnen. Mit Dosentomaten wird das Gericht samtener. Bei Kapha-Konstitution die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein hacken.

Das Fett in einem Topf erhitzen. Rote Linsen



und alle Gewürze sanft darin anrösten. Tomaten fünf Minuten andünsten. Wenn die Linsen weich sind, den Spinat hinzufügen. Evtl. etwas heißes Wasser eingießen.

Alles zusammen unter ständigem Rühren ca. fünf Minuten kochen lassen. Zum Schluss mit etwas Sahne oder Kokosmilch und Steinsalz abschmecken.

Spinatgericht auf den Teller füllen und mit Panirwürfel garnieren.