

PALEK PANEER MIT REIS



Kategorie: Vegetarische Gerichte

Zusatzinformation Diabetiker geeignet, Vegetarisch, Vegan

Kreiert: am 08.02.2017

Qualifiziert von: Supercook DE

Vorgeschlagen von: textetexter

Gesamtzubereitungszeit: 44:06 Minuten

ZUTATENLISTE FÜR 2 PORTIONEN

125 Gramm	Reis
1/2	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
400 Gramm	TK Blattspinat
250 Gramm	Soja Cuisine
1/2 Teelöffel	Currypulver
1/2 Teelöffel	Ingwerpulver
1/2 Teelöffel	Garam Masala
1/2 Teelöffel	Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel	Salz
1/4 Teelöffel	Pfeffer
1 Esslöffel	Speisestärke
1 Esslöffel	Wassser

SCHRITT FÜR SCHRITT - ZUBEREITUNG

Um die Zubereitung einzusehen, bitte [loggen Sie sich ein](#).