

## 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** Wasser

### SCHRITT FÜR SCHRITT - ZUBEREITUNG

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