



Indischer Auberginen-Paneer-Auflauf

mit Kokosmilch und Rotkohlsalat



30-40min



2 Personen

Freut Euch auf einen launigen Auflauf der indischen Art: Zuerst hüpfen mit Tandoori gewürzte Auberginen und Zwiebeln in die Auflaufform, später gesellt sich ein bunter Bohnenmix dazu. Mit cremiger Kokosmilch übergossen lässt es sich hervorragend zusammen im duftenden Jacuzzi entspannen. Zum Ausklang legt sich milder indischer Frischkäse wie ein weiches Badetuch über unsere Spa-Gesellschaft - wer würde nicht davon träumen?

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bohnen-Mix
- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Minze
- 200g geschnittener Rotkohl
- 25g Kokosraspel
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 54.6g, Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 32.0g



1. Bohnen abspülen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in **6-8 Spalten** schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse rösten

Die **Auberginen** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der **Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Pflanzenöl vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 15Min. rösten.



4. Rotkohlsalat ansetzen

Währenddessen die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Minzblätter** (oder mehr nach Geschmack) von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Rotkohl** mit der **Minze**, den **Kokosraspeln**, dem **Limettensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Paneer vorbereiten

Den **Paneer** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



6. Fertig backen & servieren

Die **Limettenschale**, die **Bohnen** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Form geben, dann den **Paneer** darauf verteilen und alles weitere ca. 15Min. backen, bis der **Paneer** an den Kanten leicht goldbraun wird. Den **Rotkohlsalat** mit Salz abschmecken, dann den **Auberginen-Paneer-Auflauf** mit dem **Rotkohlsalat** anrichten und servieren.