



Brokkoli-Paneer-Frittata

Low Carb mit Pak-Choi-Salat



ca. 45min



2 Personen

Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch. Er wird gerne als Einlage in Currys verwendet, doch heute glänzt er mit Brokkoli und roten Zwiebeln in einer goldgebackenen Frittata aus Kichererbsenmehl und natürlich Bio-Eiern. Auch für die Beilage haben wir uns eine originelle Zutat einfallen lassen: Aus fein geschnittenem Pak Choi zauberst du ein schnelles, frisches Salätchen. Außergewöhnlich lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 150g Kichererbsenmehl
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Bio-Eier³
- 1 Packung Paneer-Käse⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Baby-Pak-Choi

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch⁷
- 3TL Senf¹⁰
- 1TL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform (Ø ca. 16cm)
- Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 49.3g



1. Brokkoli garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Röschen und den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 2-3Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



4. Frittata backen

Die **Zwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Brokkoli** und den **Käse** mit dem **Teig** vermengen, dabei darauf achten, dass keine großen Klümpchen entstehen. In die Quiche-Form gießen und die **½ der Zwiebelringe** darauf verteilen. Die **Frittata** im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar backen.



2. Teig anrühren

100g Kichererbsenmehl durch ein Sieb sieben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit dem **Madras-Currypulver** und **2TL Backpulver** vermengen. Anschließend die **Eier**, 150ml Milch, 2TL Senf, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht.



5. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1TL Senf und 1 Prise Salz ein **Dressing** anrühren. Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden und mit den **restlichen Zwiebelringen** und dem **Dressing** vermengen.



3. Käse reiben

Den **Paneer-Käse** grob reiben. Eine runde Quiche-Form mit 1TL Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.



6. Anrichten und servieren

Die **Frittata** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. auskühlen lassen. **Tipp:** Für eine Garprobe einen Zahnstocher in die Mitte der **Frittata** stechen. Wenn kein **Teig** haften bleibt, ist sie durchgebacken. Die **Brokkoli-Paneer-Frittata** nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Pak-Choi-Salat** servieren.