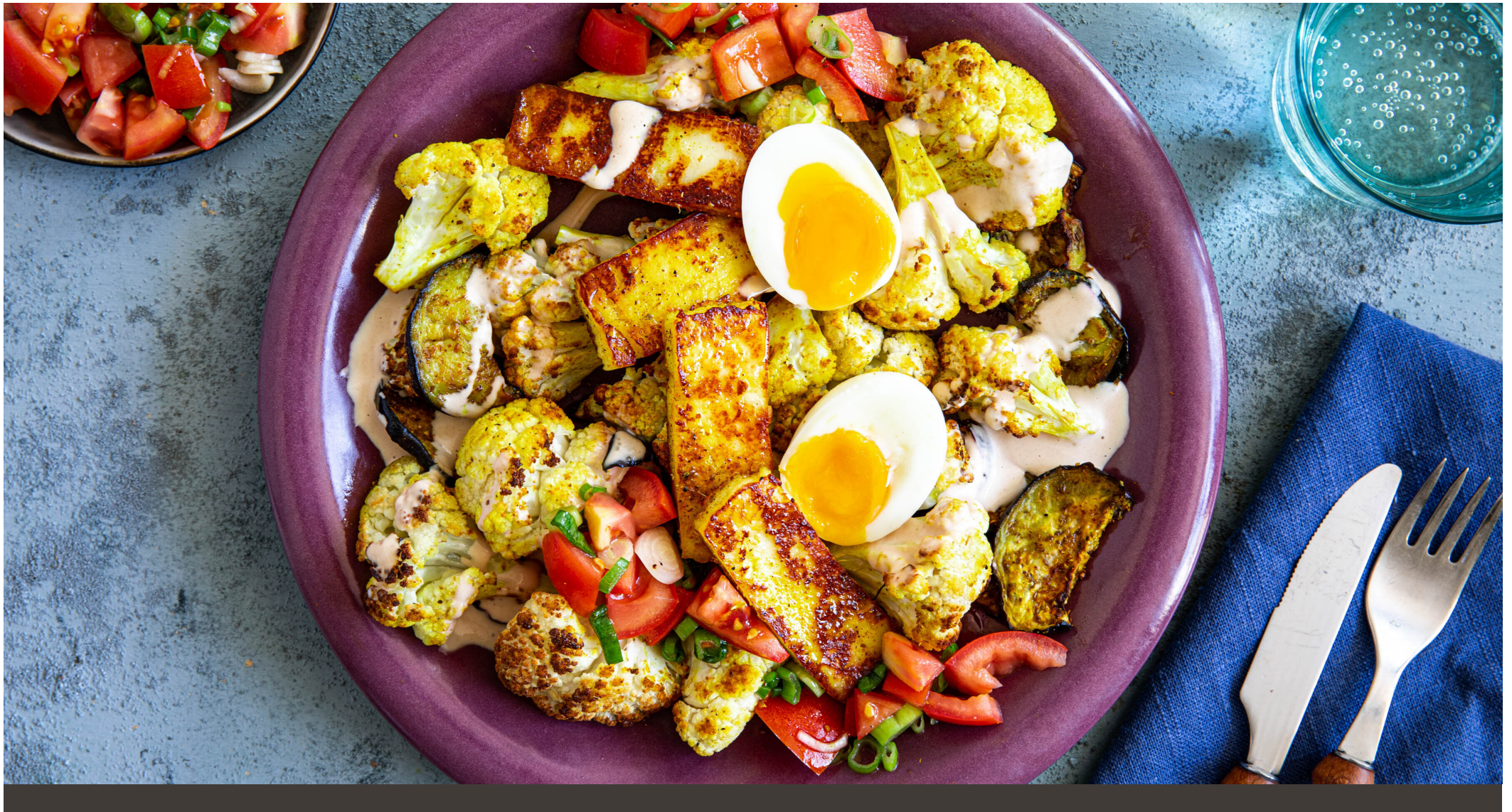




Gebratener Paneer & Ei mit Tomatensalat

und Blumenkohl-Auberginen-Gemüse



ca. 30min



3-4 Personen

Ofengemüse ist ja so schon eine absolute Köstlichkeit, aber wie du weißt, setzen wir bei Marley Spoon immer gern noch einen drauf. Deshalb servieren wir heute herrlichen Blumenkohl und zarte Aubergine, beide mit Curry mariniert und im Ofen geröstet, mit gebratenen Streifen aus Paneer-Käse, die außen knusprig und innen schön weich sind. Dazu gibt's Tomatensalat und als sinnbildliche Kirsche auf der Torte ein gekochtes Ei.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver³
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bio-Eier¹
- 2 Packungen Paneer-Käse²
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 60.9g, Kohlenhydrate 21.5g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohl** samt **Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl** und die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl, **¾ des Currypulvers** und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20-25Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



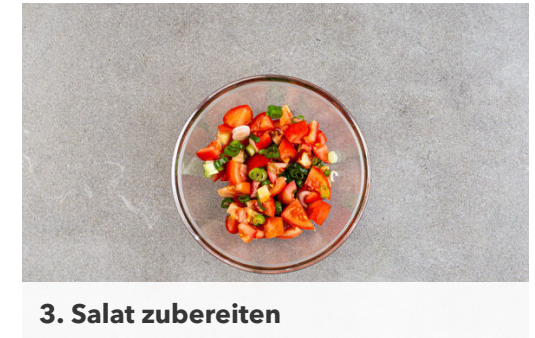
4. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Paneer schneiden

Den **Paneer** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. 4EL Mayonnaise mit **Limettensaft nach Geschmack** sowie 1-2EL Wasser zu einem **Dip** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Ggf. **übrigen Limettensaft** unter den **Salat** mengen.



3. Salat zubereiten

2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 2TL Honig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen.



6. Paneer braten

Den **Paneer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Mit dem **übrigen Currypulver** bestreuen, aus der Pfanne nehmen und mit dem **Blumenkohl-Auberginen-Gemüse** auf Teller verteilen. Die **Eier** und den **Tomatensalat ohne Flüssigkeit** darauf anrichten und mit dem **Dip** beträufelt servieren.