



Gebratener Paneer & Ei mit Tomatensalat

und Blumenkohl-Auberginen-Gemüse



ca. 30min



2 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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Madras-Currypulver³
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier¹
- 1 Packung Paneer-Käse²
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 751kcal, Fett 61.0g, Kohlenhydrate 21.3g, Eiweiß 30.5g



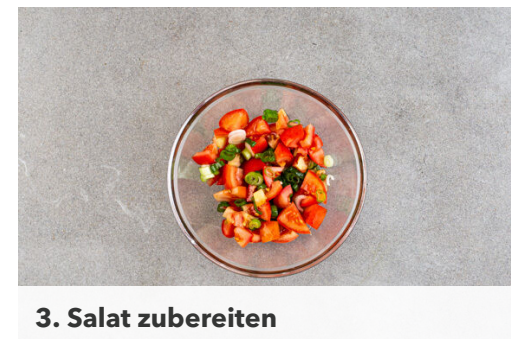
1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl** und die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, **1½TL Currypulver** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20-25Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



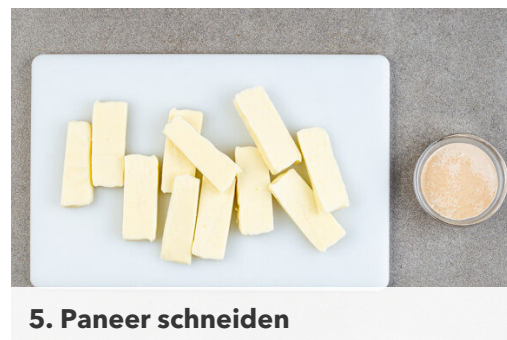
3. Salat zubereiten

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



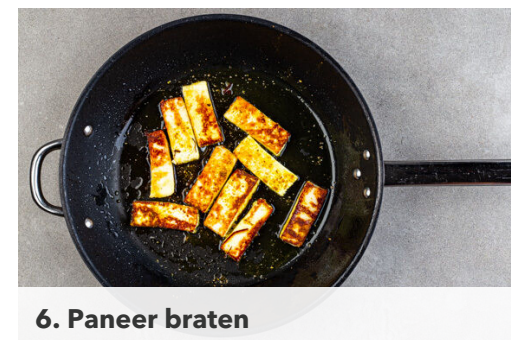
4. Eier kochen

In einem kleinen 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 **Limette** halbieren und auspressen. 2EL Mayonnaise mit **Limettensaft nach Geschmack** sowie 1EL Wasser zu einem **Dip** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Ggf. **übrigen Limettensaft** unter den **Salat** mengen.



6. Paneer braten

Den **Paneer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Mit ca. **½TL 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.