



Paneer mit Ei und Tomaten-Bohnen-Salat

an Blumenkohl-Auberginen-Gemüse



ca. 30min



2 Portionen

Ofengemüse ist ja so schon eine absolute Köstlichkeit. Mit leckerem Blumenkohl und Aubergine, vor dem Backen mit Curry verfeinert, dazu gebratene Streifen aus Paneer-Käse, die außen knusprig und innen schön weich sind - hach, das ist schon fein! Dazu gibt es einen Tomatensalat mit Bohnen für ein nahrhaftes Proteinplus sowie als sinnbildliche Kirsche on top ein wachweich gekochtes Ei. Guten Appetit!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Paneer-Käse ²
- 1 unbehandelte Limette

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 65.8g,
Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 41.0g



4. Eier kochen

2. Gemüse rösten

5. Paneer schneiden

3. Salat zubereiten

6. Paneer braten

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f822cba4d3f2ea10b4ad95c475f0f631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62daf864e0e5ec08faafdb75353dbc28_img.jpg\)](#) [!\[\]\(133a001b71af31c8173047ce7f919443_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c45867e38959554a19ee8cac73094567_img.jpg\)](#) [!\[\]\(75ccba6828d45b023b5a90d0e28c6fd1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3fad6397deb2b13e01f31bd1fa44a928_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3cfa71d1187d7a5e0bcbd4953f223de_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9257639d05e942b35ad24292848be620_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6bb6157ddbb237028868c0e85d042490_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a77142077ca80b7767868fed9ca09b8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5319d48fb217c9b8e73f07ef405576e3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(40b37a4df883927ec65b217da596f566_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c8f23e953999ebedaefa06110429d79_img.jpg\)](#) [!\[\]\(50a788ab07672b5a6f20500f1a456c40_img.jpg\)](#) [!\[\]\(df41a1dcdfb7b8335511aa51bf55a00d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(947eab727d0e70e39332452e704d1ae5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5dadf35553d790036e31a500d5b5dcad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7622bc81239b3596efc0416453fcaf6d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b6ed51dce51e9caf973928232510aa91_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4176e2e0349266c8268d710e406b296_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ab3f196046f514697088ec9815ce96b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0b2c9e72aa981dfc5173468ac2a43d12_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e17012be165e9344390d1d31afdc405b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4bb293342292c94404e973936f9461d2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e73d91e7daa868d18691328f73241cac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bd6662ab0dec5076e64409917b493149_img.jpg\)](#) [!\[\]\(612098dd983cdcf7d4b673198fa4ac87_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7ab55e7c0dd065ec69b9e516b3e559cb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(73fa88f166717b33386b8cd1065d9bf9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f32f424ed94ef1c9a5aa8141618ed8f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4f5ae4e32f1fbac83a4c35ea76dc548_img.jpg\)](#) [!\[\]\(536ea84ebc9eb1356b372e2062b6a8be_img.jpg\)](#) [!\[\]\(084321a1489d7930149d3b13a0e390f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(959ec9844715efe2e9ca051124ce469e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61e8abec5af0ab9b5ba790a0c04dabe9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d27bfdbf203a508b5a4b427e585ec1e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(788902733f4516a03d284f624b7edf73_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3634dc93ceb2515e6e82a484e1b04598_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ff8ce1127be82ff136afa60d0780b7b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4fe23bdf046a8a109f22858a56cc734a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(625fa8870051628f0fee5690c40cc657_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a1c12722d3a0d5d7caf66980c53a6cb7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(62e014e27c34637e14f3b4e373314c26_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fceb75bb563faa67bdf8abb4520b48f0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6eeda4ba12eb06993b708355c4ba239a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(224dc49a2ccad79c6fa1039b00d6a9a3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9a6ef90eb91ae37ba14c906642d6cac9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e80a0f4e649f8a3daa4e89105e1517a4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(25f934291ca8a30dc6566176c3409cd2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1d3ba1f2ff8608ba9e4286985f3b2c8e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b1413b8dc0633ec253b14b53d0e05db9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8b03f54191f459f9184f731c5fad1d7a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8b8bc2b521f9ebbadb4726248267c9c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b0a29a2ff45896325efbe767d30c8e15_img.jpg\)](#) [!\[\]\(642dca738402f357908c766079c405e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(80690cdaa8d50eded12d53df6bab26e4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9bdc33fceb25e923a6ce2d85b30a641a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(526a52d5f02da23a0e3cdbeb98b38c01_img.jpg\)](#) [!\[\]\(021c77f43cd641e46d985e3be01b859a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(581dcee14902e68051c2a6ca50b8d329_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c2a9c08ff54983e03110652817ffee5e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9397fd5da2213621ecc7f6d4dd14962d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54a047377b7633021dcc0e2327ed2adc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(363d03eeae497e9f4692866f676fe0c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6c9b5a3863577bfb20cb49cdbbd41f3a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5864c941372bbf6c45b0a0e8dc1d4e5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60e2f5b94b42667594626e3189655438_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a260bef980472bbf89e64f76eb0e64e6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35be09f2b781678131ac9a5463f1719a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(99ced89b77326d50fdab12c9193ea6e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d9e967016c2f3821b33f8e4c9881cb4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55032d4fb8ab880a537dc87d0daecf69_img.jpg\)](#) [!\[\]\(867b6a6ecead3882de97f9ac892a2b3c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(27f7b4fe03054315343a062e8f185a46_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec910e7302dd293775f90f308a5ff39d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61fc8531a20dc9e88458e4016deecd78_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da38e9416f2b16c0e4349a4706d95474_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1a74304ee092d5e8effa2b3e8d488338_img.jpg\)](#) [!\[\]\(162dee2c827166661c8bd8012dfa8261_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74eef31e938ba7c01d54b127aed45e8e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a22c6d52553c8bad4f7130c27418524a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6037acdf5479ebe5d44333e1c0e18ac8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da89a9f8494bf75085949b1a7da63825_img.jpg\)](#) [!\[\]\(860a9cfec85f18a15f46dfbc1c928c91_img.jpg\)](#) [!\[\]\(faa44dcf2f2b22c385ea73a4520fd724_img.jpg\)](#) [!\[\]\(40fb8ef8e68c6b4ad20a73c25de26fad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ddb661dfe3dbae605e794b938a8ef81c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ffdeed23ab7172f90401b2f151c90c95_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45b169a85a480d490d42b64d6f095be0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d8830fde824dc43a569a183c5cd3f5ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2809252a99efabbb4ee1efb105a18b7f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b671f7dfdcc6d1ad2cefec486f9f08a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2eb85e89dae0658f77c0dad7173a0aec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9c71336dbb0e791d137ebc0f32601690_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5fdda3def99947489cdec0effa03f4a0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dbbed8ff7e00feba363d3507295b6a72_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5522acc6cc06f3fd9f62b16d1d80087c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(331e57e6dd48cfce89a938b32e87750b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(034b189569ff0ac95eeac4b27198e6b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b92b5df0a32c425d02a36ad1d737f5f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a8f28926ab191b62490be44741ef0667_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c4146cb61fce69ad1c0f0b193e4db44f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cb0c353eebb319a29acb7561d97d9cdd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f379c8824d73f36465831685970c850_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ba51152af865e8dfe647be495470a0c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(279859970098532ec4f513e6cff42182_img.jpg\)](#) [!\[\]\(01c01ee6c9c1877bbf8c4a0310d85c9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(15567524ecb5ed32ca911c72e6a963e3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fc07aab011f3fa01840da6bb55cf4c23_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2dfabd133274b3397dfa8c689ccd9031_img.jpg\)](#) [!\[\]\(637fabefded2095fc8ead64f1288f853_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3cc71ad2ea77c56436695a480433dace_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5d8219e6bbf922592ca9ae8cff8b61c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f27dd7684684cd9212b493295cea7b88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec6c9538a8ca6cf371538f1b2b12c4d9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8d5b34d756ac5a5057f6146b9095de09_img.jpg\)](#) [!\[\]\(78b336d398beaad80f3dde2aaea01bfe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(74e67b0967d6f418a6443e48450c1895_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f0949fcdf6929a5ed4eb3eb14047bc4f_img.jpg\)</](#)