



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 wachsw weich gekochtes Ei. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 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 881kcal, Fett 65.8g, Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 41.0g



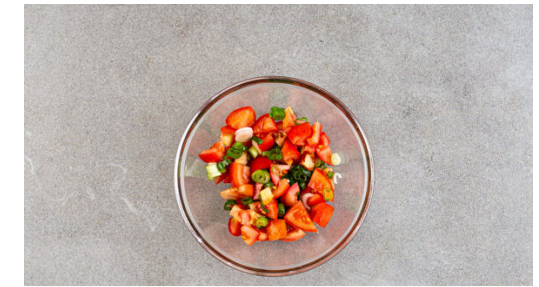
1. Gemüse schneiden

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, **1 ½ TL 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 **½ der Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit den **Bohnen**, den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen.



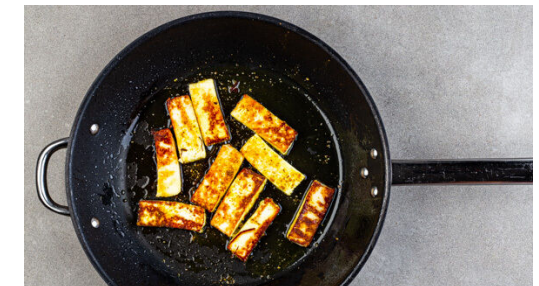
4. Eier kochen

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. **½ TL Currypulver** bestreuen, aus der Pfanne nehmen und mit dem **Blumenkohl-Auberginen-Gemüse** auf Teller verteilen. Die **Eier** und den **Tomaten-Bohnen-Salat ohne Flüssigkeit** darauf anrichten und mit dem **Dip** beträufelt servieren.