

Paneer mit Ei und Tomaten-Bohnen-Salat

an Blumenkohl-Auberginen-Gemüse



ca. 30min



4 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 wachsweich gekochtes Ei. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Auberginen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Paneer-Käse ²
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 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 882kcal, Fett 65.8g, Kohlenhydrate 30.2g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse schneiden

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



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.



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.



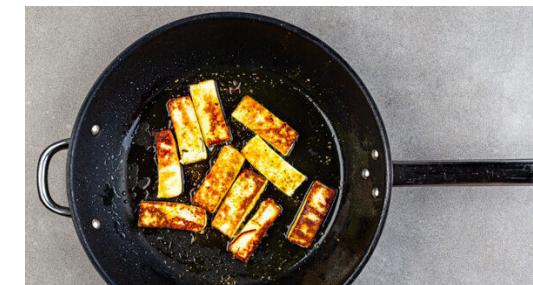
5. Paneer schneiden

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 **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.



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 **Tomaten-Bohnen-Salat ohne Flüssigkeit** darauf anrichten und mit dem **Dip** beträufelt servieren.