



## 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 wachsw weich gekochtes Ei. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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.

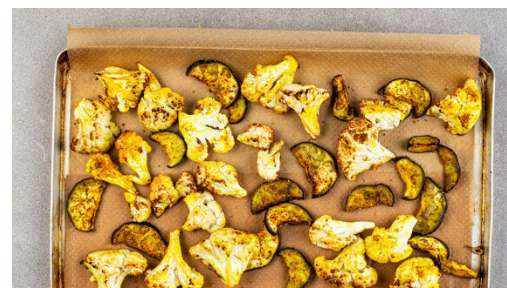
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 65.8g, Kohlenhydrate 30.2g, Eiweiß 41.0g



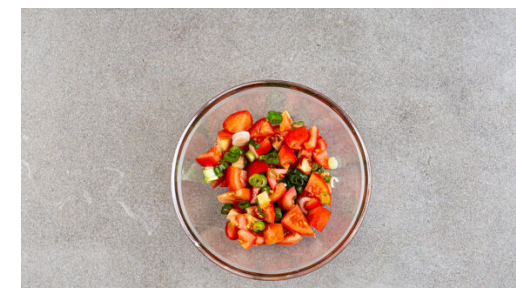
### 1. Gemüse schneiden

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.



### 2. Gemüse rösten

Den **Blumenkohl** und die **Auberginen** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Pflanzenöl,  $\frac{3}{4}$  des **Currypulvers** und  $\frac{1}{2}$ TL 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.



### 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.



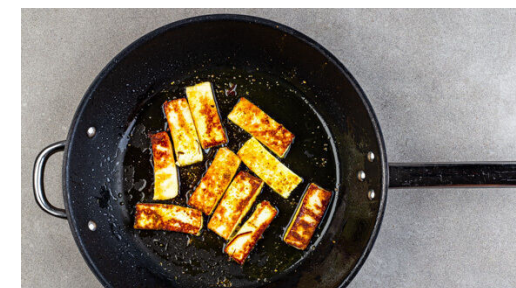
### 4. Eier kochen

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.



### 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.