



RS Brokkoli-Paneer-Frittata

mit Pak-Choi-Salat



ca. 1h



4 Portionen

Paneer ist ein indischer Frischkäse aus Kuhmilch. Er wird gerne als Einlage in Currys verwendet, doch heute glänzt er mit Brokkoli und roten Zwiebeln in einer goldgebackenen Frittata mit Bio-Eiern und Weizenmehl. Für die Beilage zauberst du aus fein geschnittenem Pak Choi ein schnelles, frisches Salätchen. Wirklich außergewöhnlich lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 1 Pck. Backpulver
- 6 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. Paneer-Käse ³
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Baby-Pak-Choi

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- 3TL Senf ⁴
- 2TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform (Ø ca. 23cm)
- Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 557kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 36.9g



1. Brokkoli garen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in 1-2cm große Röschen und den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 2-3Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



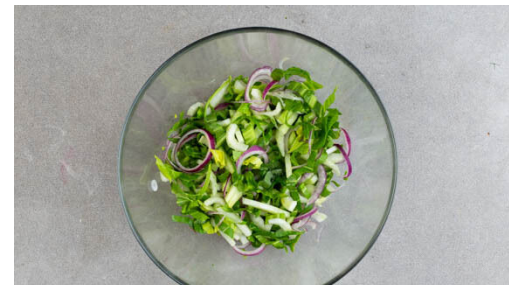
4. Frittata backen

Die **Zwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Brokkoli** und den **Käse** mit dem **Teig** vermengen, dabei darauf achten, dass keine großen Klümpchen entstehen. In die Quiche-Form gießen und die **½ der Zwiebelringe** darauf verteilen. Die **Frittata** im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar backen.



2. Teig anrühren

100g Mehl durch ein Sieb sieben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit dem **Currypulver** und **2TL Backpulver** vermengen. Anschließend die **Eier**, 250ml Milch, 2TL Senf, 2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht.



5. Salat zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz ein **Dressing** anrühren. Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden und mit den **restlichen Zwiebelringen** und dem **Dressing** vermengen.



3. Käse reiben

Den **Paneer-Käse** grob reiben. Eine runde Quiche-Form mit 2TL Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.



6. Anrichten und servieren

Die **Frittata** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. auskühlen lassen. **Tipp:** Für eine Garprobe einen Zahnstocher in die Mitte der **Frittata** stechen. Wenn kein **Teig** haften bleibt, ist sie durchgebacken. Die **Brokkoli-Paneer-Frittata** nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem **Pak-Choi-Salat** servieren.