



RS Brokkoli-Paneer-Frittata

mit Pak-Choi-Salat



ca. 45min



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

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ³
- 3TL Senf ⁴
- 1TL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- runde Quicheform (ø ca. 16cm)
- 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 608kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 41.2g



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.



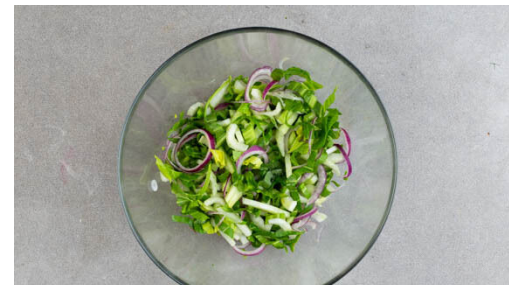
4. Frittata backen

Die **Zwiebel** 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

50g Mehl durch ein Sieb sieben, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit der **½ des Currypulvers** und **1TL Backpulver** vermengen. Anschließend die **Eier**, 150ml Milch, 2TL Senf, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer unterrühren, bis ein glatter **Teig** entsteht.



5. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1TL Senf und 1 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 1TL 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.