



RS Indischer Auberginen-Paneer-Auflauf

mit Kokosmilch und Rotkohlsalat



30-40min



2 Portionen

Freut Euch auf einen launigen Auflauf der indischen Art: Zuerst hüpfen mit Tandoori gewürzte Auberginen und Zwiebeln in die Auflaufform, später gesellen sich rote Bohnen dazu. Mit cremiger Kokosmilch übergossen lässt es sich hervorragend zusammen im duftenden Jacuzzi entspannen. Zum Ausklang legt sich milder indischer Frischkäse wie ein weiches Badetuch über unsere Spa-Gesellschaft - wer würde nicht davon träumen?

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Minze
- 1 Stück Rotkohl
- 25g Kokosraspel
- 1 Pck. Paneer-Käse ¹
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1).

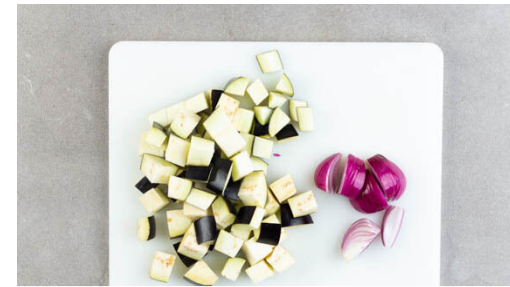
Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 32.6g



1. Bohnen abspülen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



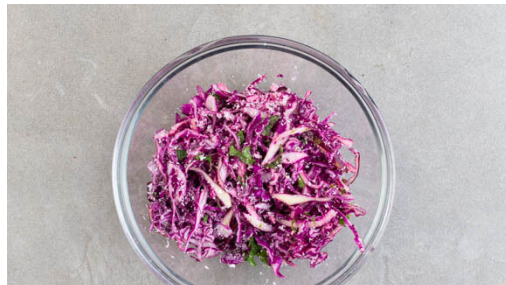
2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in **6-8 Spalten** schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse rösten

Die **Auberginen** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Auflaufform mit der **Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Pflanzenöl vermengen und im vorgeheizten Ofen ca. 15Min. rösten.



4. Rotkohlsalat vorbereiten

Währenddessen die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **½ der Minzblätter oder mehr** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Rotkohl** möglichst fein schneiden und mit der **Minze**, den **Kokosraspeln**, dem **Limettensaft** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Paneer vorbereiten

Den **Paneer** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



6. Fertig backen & servieren

Die **Limettenschale**, die **Bohnen** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Form geben, dann den **Paneer** darauf verteilen und alles weitere ca. 15Min. backen, bis der **Paneer** an den Kanten leicht goldbraun wird. Den **Rotkohlsalat** mit Salz abschmecken, dann den **Auberginen-Paneer-Auflauf** mit dem **Rotkohlsalat** anrichten und servieren.