MARLEY SPOON



Gebratener Paneer & Ei mit Tomatensalat

und 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 frischen Tomatensalat und 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]
- 4 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 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

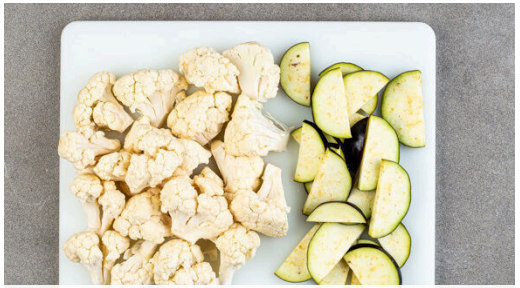
Küchenutensilien

- 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.

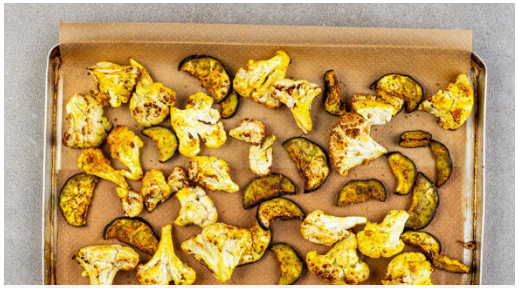
Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 660kcal, Fett 50.1g, Kohlenhydrate 24.1g, Eiweiß 29.6g



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, **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.



3. Salat zubereiten

2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 2TL Honig sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit 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 **Tomatensalat ohne Flüssigkeit** darauf anrichten und mit dem **Dip** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**