



Indiase ovenschotel met paneer

met aubergine, kokosmelk en rodekoolsalade



30-40min



2 personen

Paneer wordt ook wel Indiase cottage cheese genoemd, omdat het op dezelfde manier gemaakt wordt. Het verschil is dat paneer in blokvorm geperst wordt. Vandaag serveren we deze niet smeltende kaas in een warme ovenschotel met aubergine, aromatische Indiase kruiden en romige kokosmelk, met als fris contrast rodekoolsalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik gemengde bonen
- 1 rode ui
- 1 aubergine
- 1 zakje tandoori masala
- 1 limoen
- 10g verse munt
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje kokosrasp
- 1x paneer⁷
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

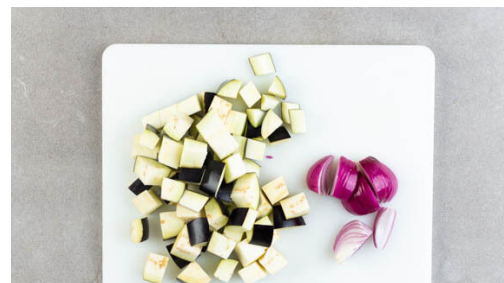
Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 54.6g, koolhydraten 37.1g, eiwit 32.0g



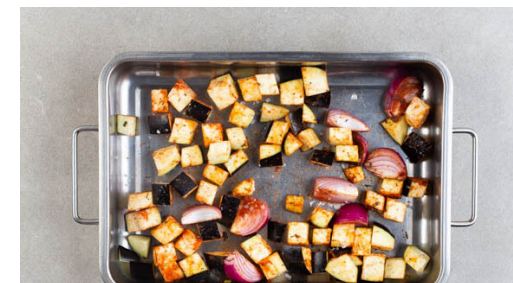
1. Bonen spoelen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet met koud water en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd 'm in 6-8 parten. Snijd de **aubergine** in blokjes van ca. 2cm.



3. Groenten roosteren

Meng de **aubergine** en **ui** in een middelgrote ovenschaal met de **kruidenmix**, een snuf peper en zout en 1el plantaardige olie. Rooster het geheel ca. 15min in de oven.



4. Rodekoolsalade maken

Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Pluk de **helft van de muntblaadjes** (of meer naar smaak) en snijd grof. Meng de **rode kool** met de **mint**, **kokosrasp**, het **limoensap** en een flinke snuf zout.



5. Paneer voorbereiden

Snijd de **paneer** in blokjes van ca. 2cm.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **limoenrasp**, de **bonen** en de **kokosmelk** toe aan de ovenschaal met **groenten**, verdeel de **paneer** erover en bak alles nog ca. 15min, tot de **paneer** goudbruine randjes krijgt. Breng de **rodekoolsalade** op smaak met zout en serveer met de **ovenshotel**.