

Indische Frittata mit Papaya-Weisskabis-Salat



Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Frittata

- 50 g Paneer
- 100 g Rotibrot
- 1 EL Rapsöl
- 5 Eier
- 50 g Mango-Chutney
- 100g Spinat
- 20-30g Cheddarkäse

Garnitur

- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Zitrone, Saft
- 25 g Naturjoghurt
- 20 g Cashewkerne

Zutaten Papaya-Kabis-Salat

- 200 g Kabis
- 2 Rüebli
- 100 g Gemüsepapaya
- 1/2 gelbe Peperoni
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 Peperoncini, gehackt
- 1/2 TL Senfkörner, Kreuzkümmel, Kurkuma
- 1 Zitrone, Saft
- Einige Erdnüsse, gehackt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Einige zweige Koriander

Zubereitung Frittata

Die Zwiebel in Streifen schneiden. Den Zitronensaft mit einer Prise Salz und Zucker mischen. Die Zwiebeln für 30 Minuten darin einlegen. Für die Frittata den Paneer klein würfeln. Das Rotibrot in kleine Stücke zupfen. Den Spinat grob schneiden. Die Eier und die Hälfte des Mangochutney mischen und mixen. Die Masse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rapsöl eine gusseiserne oder backofentaugliche Bratpfanne einfetten und die Eimasse reinfüllen. Den Paneer, das Rotibrot und den Spinat reingeben und absinken lassen. Alles auf höchster Stufe für ein paar Minuten anbraten und stocken lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. Den Cheddarkäse auf die Frittata geben und die ganze Pfanne für ca. 15 bis 20 Minuten im Backofen bei 160 Grad Umluft backen.

Mit den Erdnüssen und Koriander garnieren. Als Garnitur die Hälfte des Mango-Chutney mit dem Naturjoghurt mischen. Die Cashewkerne und den Koriander grob hacken. Die Frittata dem Joghurt, Cashews, Koriander und den eingelegten Zwiebeln garnieren. Zusammen mit dem Salat anrichten.

Zubereitung Papaya-Kabis-Salat

Für den Salat das Gemüse in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl heiss werden lassen. Die Gewürze und Peperoncini darin braten, bis es duftet. Das Gemüse dazu geben und für 3 Minuten andünsten. Abkühlen lassen, salzen und peffern und den Zitronensaft drangeben. Mit den Erdnüssen und Koriander garnieren.