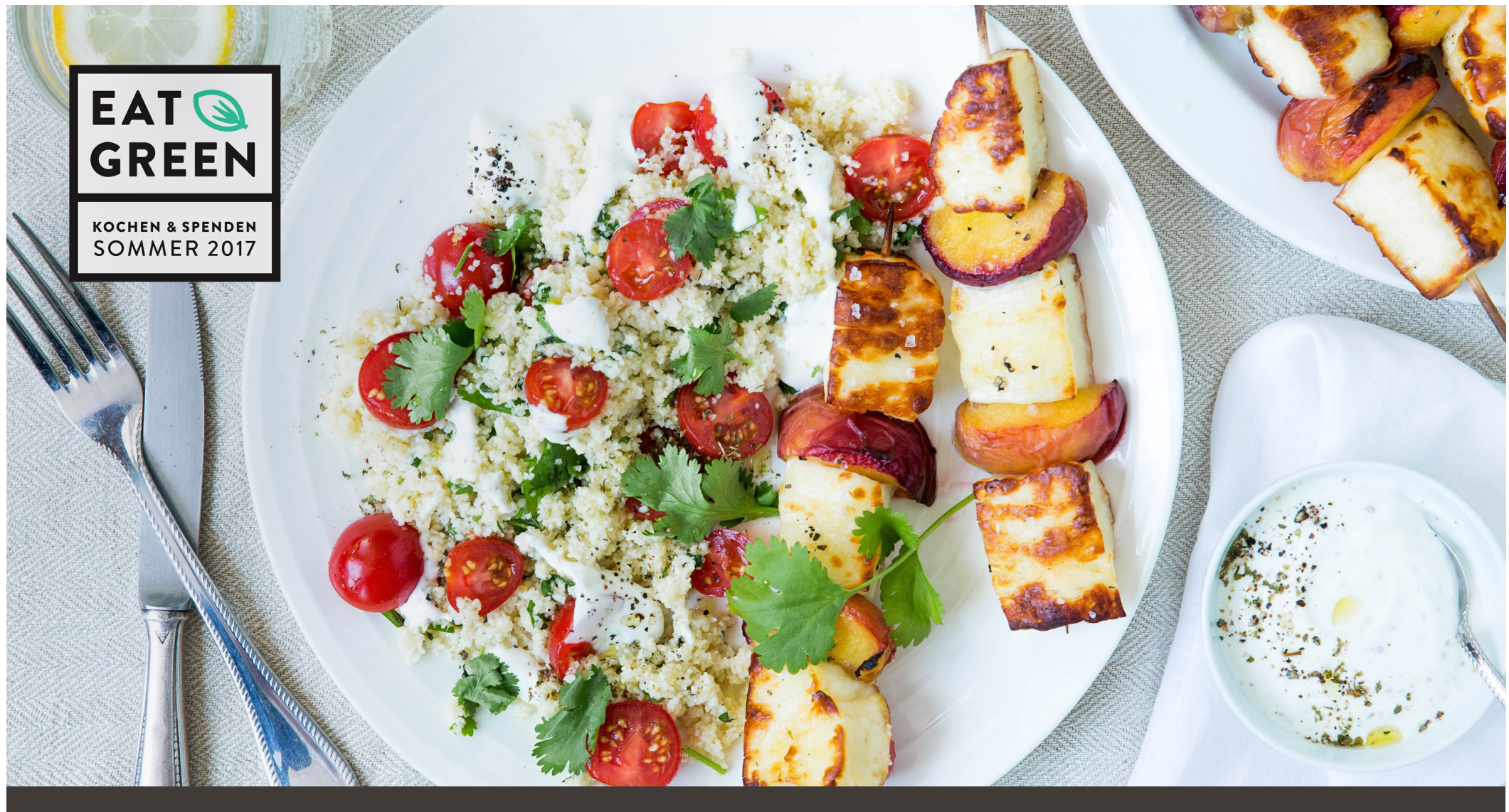




Paneer-Pfirsich-Spieße

mit Za'atar-Bulgur und Joghurt dip



30-40min



3-4 Personen

Es wird fruchtig: Wir fädeln abwechselnd Pfirsichspalten und Paneer-Würfel auf Spieße und geben die auf den Grill, bis der Käse schön knusprig und der Pfirsich saftig und geröstet ist. Dazu bereiten wir einen lauwarmen Bulgur-Salat mit süßen Kirschtomaten, orientalischen Za'atar-Gewürz und rühren dazu noch einen Joghurt dip. PS "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley S...

Was du von uns bekommst

- Pfirsich
- Schaschlik-Holzspieße
- Kräutermix: Minze & Koriander
- Kirschtomaten
- Bulgur ¹
- Paneer Käse ⁷
- unbehandelte Zitrone
- Joghurt ⁷
- Za'atar ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion oder Grill
- Backpapier
- Küchenreibe
- Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745.0kcal, Fett 38.1g, Eiweiß 29.2g, Kohlenhydrate 66.0g



1. Bulgur quellen lassen

Den Grill auf Temperatur bringen bzw. den Ofen auf 220°C Grillfunktion vorheizen. Die **Holzspieße** in einem Gefäß mit Wasser einweichen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen und den **Bulgur** mit 1-2TL Salz einrieseln lassen. Mit einem Deckel bedeckt ca. 15-20Min. bei niedrigster Hitze garen.



4. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Tomaten** halbieren. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und zusammen mit dem **Koriander** grob hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben und den Saft auspressen.



2. Spieße vorbereiten

Inzwischen den **Paneer-Käse** in gleichgroße, ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Pfirsiche** halbieren, den Kern entfernen und die Hälften in Viertel schneiden. Nun abwechselnd **Pfirsich** und **Käse** auf die **Holzspieße** aufspießen.



5. Salat mischen

Nun den **Bulgur** mit der Gabel auflockern und zusammen mit den **Kräutern**, **1EL Zitronensaft**, dem **Za'atar-Gewürz** sowie 1-2EL Olivenöl vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** unterheben.



3. Spieße grillen

Die **Spieße** nun auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1EL Olivenöl besprenkeln und im Ofen im oberen Drittel ca. 10-12Min. goldbraun grillen. Nach der Hälfte der Grillzeit die **Spieße** einmal wenden. Wer einen Grill hat, die **Spieße** mit 1-2EL Olivenöl einreiben und auf dem Grill ca. 4-5Min. unter gelegentlichem Wenden grillen.



6. Joghurt zubereiten

In einer kleinen Schüssel den **Joghurt** mit **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Joghurt** gemeinsam mit dem **Bulgur** und den **Spießen** servieren.