



BBQ-Special: Cajun-Paneerspieße

mit gegrilltem Mais und pikantem Bohnensalat



ca. 30min



2 Personen

Was wäre der Sommer ohne Grillen? Er wäre auf jeden Fall etwas leiser ... Spaß beiseite, wir meinen natürlich das Grillen als wunderbar gesellige Tätigkeit vor dem Verzehr der zubereiteten Köstlichkeiten. Unser Vorschlag für heute: ein vegetarischer Traum mit saftigem Paneer-Käse, fein gewürzt im Cajun-Style, dazu Bohnen-Tomaten-Salat mit gegrilltem Mais, raffiniertem Koriander-Limetten-Dressing und einem Hauch Chili. Mmh!

- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Tomate
- 1 frischer Maiskolben

- 1½EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Grill oder Grillpfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 719kcal, Fett 50.5g,
Kohlenhydrate 35.5g, Eiweiß 28.8g



4. Mais grillen

2. Spieße zubereiten

5. Spieße grillen

3. Salat zubereiten

6. Fertigstellen & servieren

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und mit dem **Bohnensalat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paneerspieße** mit dem **Bohnensalat** anrichten und servieren.