



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 ²
- 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 ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

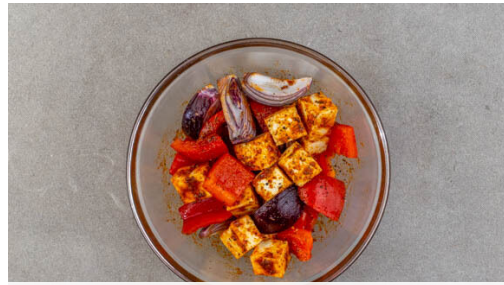
- Grill oder Grillpfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



Den Grill vorheizen. 4 Schaschlikspieße ggf. in Wasser einweichen. Den **Paneer** in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Den **Paneer** und das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl, **⅓ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



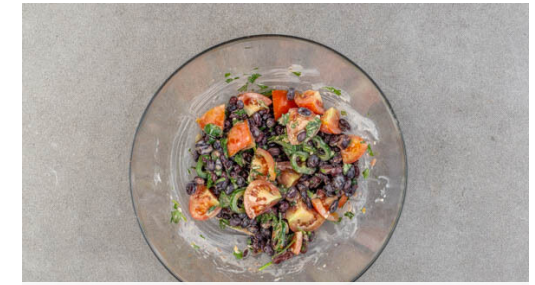
Den **Mais** mit ½EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. die Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen. Den Grillrost oder die Grillpfanne ggf. leicht einfetten und den **Mais** ca. 5Min. grillen, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen, wenden und ca. 5Min. weitergrillen. Vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



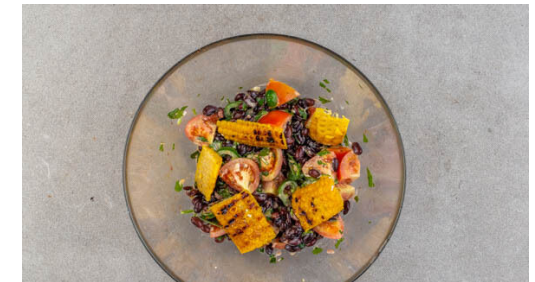
Den **Paneer**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf die Schaschlikspieße ziehen, dabei jeweils **1-2 Stücke Paprika** und **2-4 Zwiebelspalten** zusammen aufziehen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



Die **Spieße** auf dem Grill oder in der Grillpfanne rundum 6-8Min. grillen oder bis das **Gemüse** gar ist. **Vorsicht:** Darauf achten, dass der **Paneer** nicht zu dunkel wird.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Koriander** grob schneiden. Die **Limette**
auspressen. **¼ der Chilischote oder mehr**
nach Geschmack fein schneiden. Die
Tomate grob würfeln. Den **Knoblauch**, den
Koriander, die **Chili**, den **Limettensaft**,
1½EL Mayonnaise, die **restliche**
Gewürzmischung und **¼TL Salz** verrühren
und mit den **Tomaten** und den **Bohnen**
vermengen.



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.