



Saftige Paneer-Pfirsich-Spieße

mit Bulgur und Sesam-Oregano-Dip



30-40min



3-4 Personen

Es wird fruchtig: Wir ziehen abwechselnd süße Pfirsichspalten und feine Paneerwürfel auf Spieße und grillen diese, bis der Käse schön knusprig und der Pfirsich saftig und geröstet ist. Dazu gibt es einen lauwarmen Bulgursalat mit Kirschtomaten und einen erfrischenden Zitronen-Joghurt-Dip.

Was du von uns bekommst

- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 300g Bulgur ¹
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 3 Pfirsiche
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frische Minze, Koriander & Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion oder Grill
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Kalorien 688.0kcal, Fett 32.4g, Eiweiß 30.6g, Kohlenhydrate 64.0g



1. Bulgur kochen

Den Grill anfeuern bzw. den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Holzspieße** in kaltem Wasser einweichen. Ca. 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Oreganoblätter** abzupfen und mit **1EL Sesam**, **1EL Kreuzkümmel** und **1EL Sumach** sowie Salz und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen.



2. Spieße vorbereiten

Inzwischen den **Paneer-Käse** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Pfirsiche** halbieren, den Stein entfernen und jede **Pfirsichhälfte** vierteln. Die **Pfirsich-** und **Käsestücke** abwechselnd auf die **Holzspieße** ziehen.



5. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und mit der **Minze**, dem **Koriander**, der **Oregano-Gewürz-Mischung**, **1EL Zitronensaft** sowie 1-2EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Tomaten** unterheben.



3. Spieße grillen

Die **Spieße** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit ca. 1EL Olivenöl beträufeln und im oberen Drittel des Ofens in 10-12Min. goldbraun grillen. Nach der Hälfte der Zeit die **Spieße** einmal wenden. Wer einen Grill verwendet, reibt die **Spieße** mit 1-2EL Olivenöl ein und grillt sie anschließend unter gelegentlichem Wenden 4-5Min.



6. Dip würzen

Den **Joghurt** mit **1EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale** sowie der **restlichen Oregano-Gewürz-Mischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paneer-Pfirsich-Spieße** mit dem **Bulgur** und dem **Sesam-Oregano-Dip** anrichten und servieren.