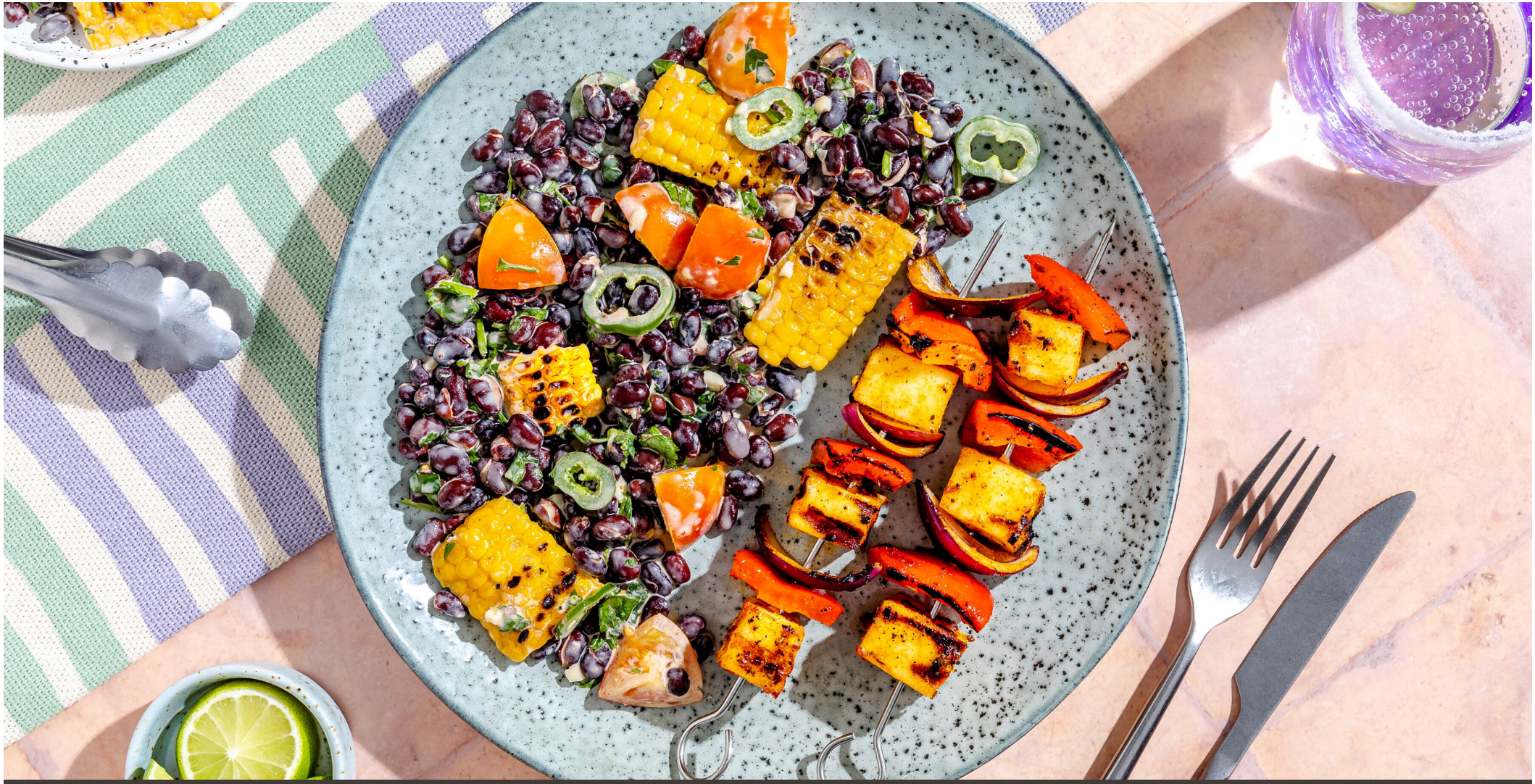
MARLEY SPOON



XXL Cajun-Paneerspieße

mit gegrilltem Mais und pikantem Bohnensalat

ca. 40min 4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 4 Pck. Paneer-Käse [2]
- 4 Paprika
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Koriander
- 3 unbehandelte Limetten
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 4 Tomaten
- 4 frische Maiskolben

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- 150ml Olivenöl

Küchenutensilien

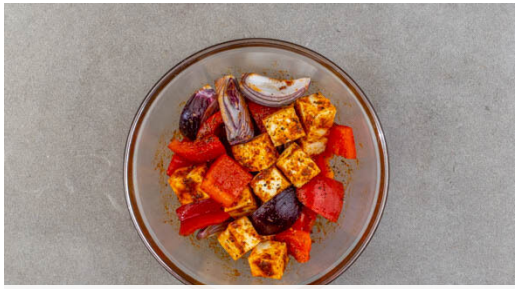
- Grill oder Grillpfanne
- 16 Schaschlikspieße
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Chili einfach weg.

Allergene
Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 712kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 28.5g

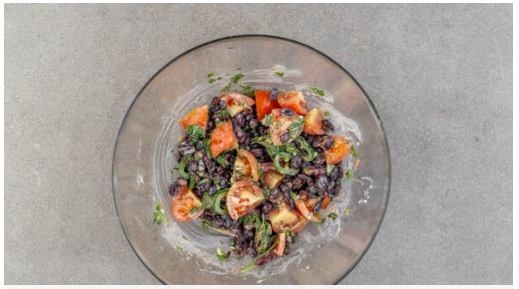


1. Zutaten vorbereiten

Den Grill vorheizen. 16 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Den **Paneer** und das **Gemüse** mit 8EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 2 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.

2. Spieße zubereiten

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.



3. Salat zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** grob schneiden. Die **Limetten** auspressen. Die **Chilischote __ fein schneiden. Die __Tomaten** würfeln. Den **Knoblauch**, den **Koriander**, die **Chili**, den **Limettensaft**, 6EL Mayonnaise, **the rest of the Gewürzmischung** und ½TL Salz verrühren und mit den **Tomaten** und den **Bohnen** vermengen.

4. Mais grillen

Die **Maiskolben** mit 2EL 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.

5. Spieße grillen

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.

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**