



Gegrillter Paneer

mit Chili-Bohnen-Gemüse und Couscous



30-40min



2 Portionen

Paneer ist ein milder Kuhmilchkäse und eignet sich dank seiner Konsistenz hervorragend zum Grillen, was wir heute auch machen. Für den optischen und geschmacklichen Kontrast gibt es angebratenes Gemüse, namentlich Paprika und Möhren, die mit schwarzen Bohnen in rauchiger Chipotle-Chilisauce schmurgeln. Mit fluffigem Couscous, Limette und frischem Koriander serviert, wird dieser Käse auch dein Herz zum Schmelzen bringen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Pck. Paneer-Käse ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- kleine Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken ggf. weglassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 36.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6Min anbraten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



3. Sauce köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** angießen und die **½ der Chiliflocken oder weniger** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze aufkochen. 2TL Mehl mit 200ml Wasser glatt rühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** wieder aufkochen und unter Rühren ca. 3Min. einköcheln lassen.



4. Topping vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Limette** vierteln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** anschließend mit einer Gabel auflockern.



6. Käse backen

Den **Paneer-Käse** in 6 Scheiben schneiden, in eine kleine Auflaufform geben und ca. 5Min. im Ofen mit ggf. eingeschaltetem Grill goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Zeit einmal wenden. Den **Couscous** auf Teller verteilen, dann das **Chili-Bohnen-Gemüse** und zuletzt den **Käse** darauf anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.