



Gegrillter Paneer

mit Chili-Bohnen-Gemüse und Couscous

⌚ 30-40min ⌂ 4 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

- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 2 Pck. Paneer-Käse²

Was du zu Hause benötigst

- 3TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 750kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 35.9g



1. Gemüse schneiden

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



4. Topping vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Limette** vierteln. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1,5EL 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 mehr** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze aufkochen. 3TL Mehl mit 300ml Wasser glatt rühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** wieder aufkochen und unter Rühren ca. 3Min. einköcheln lassen.



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** jeweils in 6 Scheiben schneiden, in eine mittelgroße 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.