



Gegrillte Paneer-Pfirsich-Spieße

mit Bulgur und Za'atar-Joghurt

Es wird fruchtig: Süße Pfirsichspalten und feine Paneerwürfel werden gegrillt, 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.



30-40min



2 Personen

- 4 Holzspieße
- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Paneer-Käse ⁷
- 2 Pfirsiche
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 44.0g,
Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 33.5g



1. Bulgur kochen



4. Gemüse schneiden

4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



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 **1/2 der Gewürzmischung**, **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 **1 EL Zitronensaft**, **1 TL Zitronenschale** und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paneer-Pfirsich-Spieße** mit dem **Bulgur** und dem **Za'atar-Joghurt** anrichten und servieren.