



Gegrillte Paneer-Pfirsich-Spieße

mit Bulgur und Za'atar-Joghurt



30-40min



3-4 Personen

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.

- 8 Holzspieße
- 300g Bulgur ¹
- 2 Packungen Paneer-Käse ⁷
- 3 Pfirsiche
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 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
- 8 Schaschlikspieße

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 725kcal, Fett 36.9g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 30.5g



4. Gemüse schneiden

2. Spieße vorbereiten

5. Bulgur verfeinern

3. Spieße grillen

6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit **1 EL Zitronensaft**, **1 TL Zitronenschale** sowie 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.