



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.

Was du von uns bekommst

- 8 Holzspieße
- 300g Bulgur¹
- 2 Packungen Paneer-Käse⁷
- 3 Pfirsiche
- 1 Packung Kirschtomaten
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



Den Grill anfeuern bzw. den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C vorheizen. Die **Holzspieße** ca. 15Min. in kaltem Wasser einweichen. Ca. 1L Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze abgedeckt 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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.



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.



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.



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.



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