

Pikante Paneerspieße

mit Ofenkartoffeln und Tzatziki

⌚ 20-30min ⌂ 3 Portionen

Wir lieben fein-salzigen Paneer, der beim Kauen so herrlich zwischen den Zähnen quietscht. Er eignet sich hervorragend zum Grillen, kann aber auch genauso gut in der Pfanne gebraten werden. Heute servierst du ihn mit knusprigen Kartoffeln und einem erfrischenden Tzatziki.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gurke
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt¹
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Paneer-Käse¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 6 Schaschlikspieße

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 721kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 26.4g



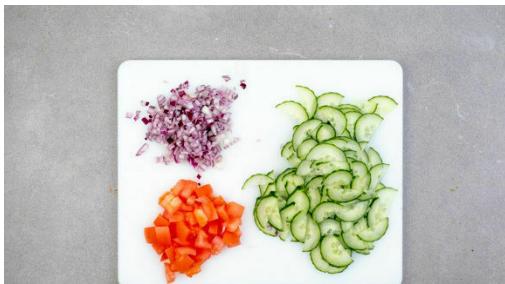
1. Tzatziki zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **¼ der Gurke** grob reiben und leicht auspressen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Gurken** verrühren und mit **Zitronensaft, -schale**, Salz und **Dill** würzen. Das **Tzatziki** bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Käse braten

300g Paneer in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Käsewürfel** auf 6 Schaschlikspieße ziehen und in einer großen beschichteten Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Es sollten deutliche Röstspuren zu sehen sein. Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten oder eine zweite Pfanne verwenden.



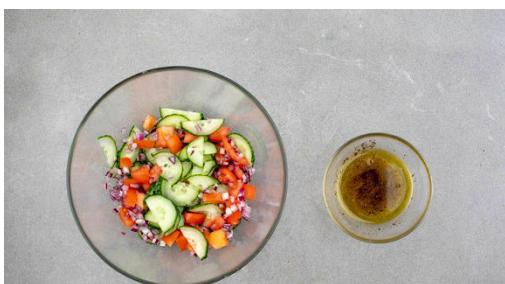
2. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **restliche Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



3. Kartoffeln rösten

750g Kartoffeln samt Schale in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit 1½EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Salat zubereiten

1½EL Olivenöl mit 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Tomaten**, den **Gurkenscheiben** und den **Zwiebeln** vermengen. **Tipp:** Wer keine **rohen Zwiebeln** mag, kann diese vorher in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2EL Wasser 2-3Min. andünsten.



6. Anrichten und servieren

Die **Paneerspieße** mit den **Kartoffeln** anrichten und mit dem **Tzatziki** garniert servieren. Den **Salat** und das **restliche Tzatziki** dazu reichen.