



Knusprige Paneer-Fries

mit griechischem Paprika-Bohnen-Gemüse



30-40min



3 Portionen

Bei diesem Gericht rückt unsere Köchin Elisabeth den leckeren Paneer-Käse ins Rampenlicht – kross ausgebacken als Quasi-Pommes schmeckt er einfachend umwerfend gut zum aromatischen Paprika-Bohnen-Gemüse. Ein Klecks Dill-Dip dazu, fertig ist das Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Dill
- 2 Pck. Paneer-Käse ³
- 50g Panko-Paniermehl ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 1½EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 57.3g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. **1½ Dosen Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Die **übrigen Bohnen** z. B. für einen Salat verwenden.



4. Käse panieren

Inzwischen **300g Paneer** in fingerdicke Streifen schneiden. 1½EL Mehl mit 5-6EL Wasser verrühren. Das **Panko-Paniermehl** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Paneer** erst in der Mehl-Wasser-Mischung und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden, die Panade leicht andrücken.



2. Gemüse anbraten

In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, **2TL Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 2EL Essig und 100ml Wasser in die Pfanne geben, umrühren und abgedeckt 10-12Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



5. Käse ausbacken

Den Boden einer großen Pfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken und bei starker Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen **Panko-Paniermehl** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Den **Paneer** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun und knusprig ausbacken, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Bohnen mitgaren

Die **Dillspitzen** abzupfen, grob schneiden und nach der Hälfte der Zeit die **½ des Dills** mit den **Bohnen** zum **Paprikagemüse** in die Pfanne geben. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls das **Gemüse** zu trocken wirkt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Dip anrühren

1TL Dill fein schneiden und mit 3EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Die **Paneer-Fries** mit dem **Paprika-Bohnen-Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.