

Cajun-Paneerspieße

mit gegrilltem Mais und pikantem Bohnensalat



ca. 40min



8 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 4 Pck. Paneer-Käse ²
- 4 Paprika
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 4 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 30g Koriander
- 3 unbehandelte Limetten
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 4 Tomaten
- 4 frische Maiskolben

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- 16 Schaschlikspieße
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

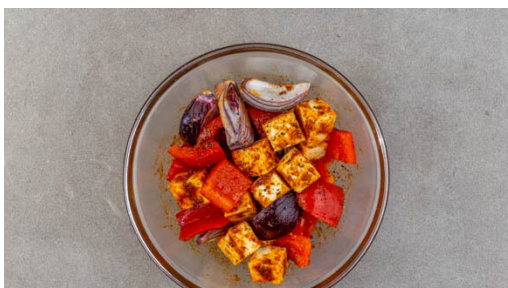
Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Chili einfach weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 32.6g, Eiweiß 28.1g



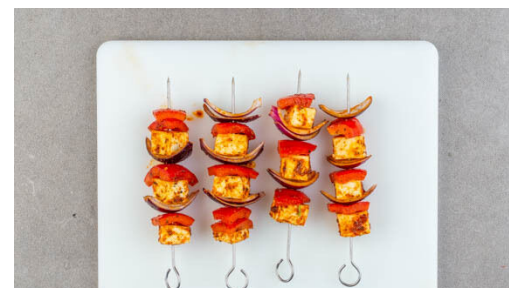
1. Zutaten vorbereiten

Den Grill vorheizen. 16 Schaschlikspieße ggf. in Wasser einweichen. Den **Paneer** in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Den **Paneer** und das **Gemüse** mit 8EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



4. Mais grillen

Die Hüllblätter und Fäden entfernen, dann den **Mais** mit 2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. eine Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen. Den Grillrost oder die Grillpfanne ggf. leicht einfetten und den **Mais** ca. 5Min. grillen, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen, wenden und ca. 5Min. weitergrillen. Vom Grill oder aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



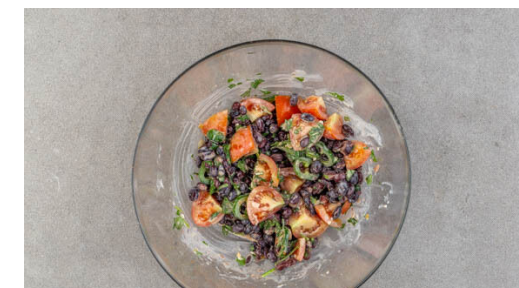
2. Spieße zubereiten

Den **Paneer**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf die Schaschlikspieße ziehen, dabei jeweils **1-2 Stücke Paprika** und **2-4 Zwiebelspalten** zusammen aufziehen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



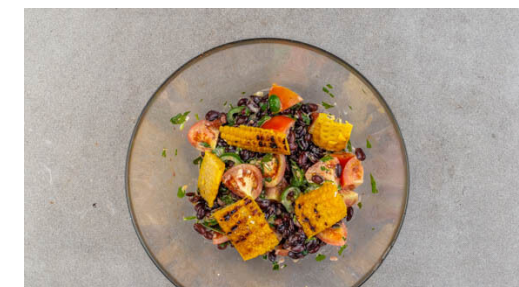
5. Spieße grillen

Die **Spieße** auf dem Grill oder in der Grillpfanne rundum 6-8Min. grillen oder bis das **Gemüse** gar ist. **Vorsicht:** Darauf achten, dass der **Paneer** nicht zu dunkel wird.



3. Salat zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** grob schneiden. Die **Limetten** auspressen. Die **Chilischote** **fein schneiden**. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch**, den **Koriander**, die **Chili**, den **Limettensaft**, 6EL Mayonnaise, die **restliche Gewürzmischung** und ½TL Salz verrühren und mit den **Tomaten** und den **Bohnen** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und mit dem **Bohnensalat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Paneerspieße** mit dem **Bohnensalat** anrichten und servieren.