



Cajun-Paneerspieße

mit gegrilltem Mais und pikantem Bohnensalat



ca. 30min



4 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

- 2 Pck. Paneer-Käse²
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Tomaten
- 2 frische Maiskolben

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- 8 Schaschlikspieße
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

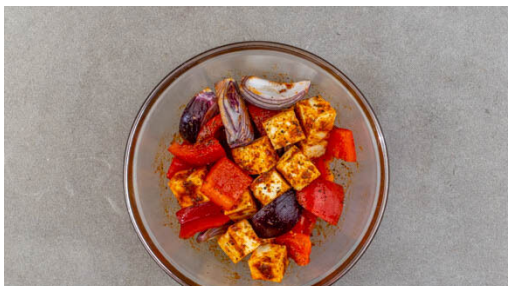
Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die Chili einfach weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 48.0g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 28.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Grill vorheizen. 8 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 4EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.

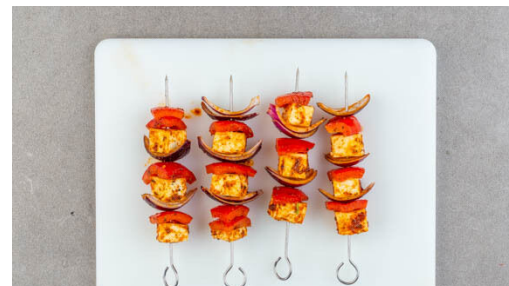


4. Mais grillen

Die Hüllblätter und Fäden entfernen, dann den **Mais** mit 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)



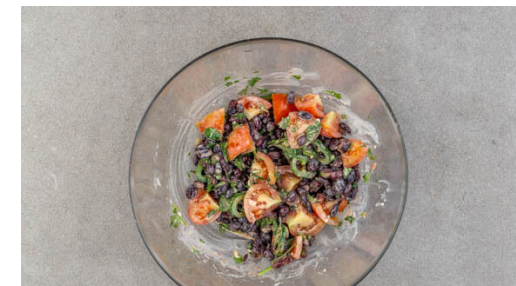
2. Spieße zubereiten

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.



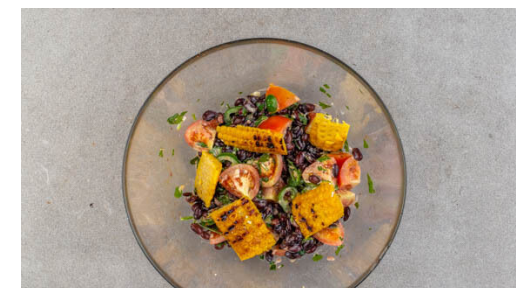
5. Spieße grillen

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 **½ der Chilischote** oder **mehr nach Geschmack** fein schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Den **Knoblauch**, den **Koriander**, die **Chili**, den **Limettensaft**, 3EL Mayonnaise, **2TL 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.