



Gegrillter Paneer

mit Chili-Bohnen-Gemüse und Couscous



30-40min



6 Portionen

Paneer ist ein milder Kuhmilchkäse und eignet sich dank seiner Konsistenz hervorragend zum Grillen, was wir heute auch machen. Für den optischen und geschmacklichen Kontrast gibt es angebratenes Gemüse, namentlich Paprika und Möhren, die mit schwarzen Bohnen in rauchiger Chipotle-Chilisauce schmurgeln. Mit fluffigem Couscous, Limette und frischem Koriander serviert, wird dieser Käse auch dein Herz zum Schmelzen bringen!

Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 3 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 450g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g Koriander
- 3 Pck. Paneer-Käse ²

Was du zu Hause benötigst

- 1½ EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- große Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken ggf. weglassen.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 82.5g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** jeweils vierteln und entkernen, dann in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6 Min anbraten, bis das **Gemüse** appetitlich gebräunt ist.



3. Sauce köcheln

Die **Bohnen samt Flüssigkeit** angießen und die **½ der Chiliflocken oder mehr** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer bis niedriger Hitze aufkochen. 1½ EL Mehl mit 450 ml Wasser glatt rühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** wieder aufkochen und unter Rühren ca. 3 Min. einköcheln lassen.



4. Topping vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 900 ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Limetten** vierteln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8 Min. quellen lassen. Den **Couscous** anschließend mit einer Gabel auflockern.



6. Käse backen

Den **Paneer-Käse** jeweils in 6 Scheiben schneiden, in eine große Auflaufform geben und ca. 5 Min. im Ofen mit ggf. eingeschaltetem Grill goldbraun backen, dabei zur Hälfte der Zeit einmal wenden. Den **Couscous** auf Teller verteilen, dann das **Chili-Bohnen-Gemüse** und zuletzt den **Käse** darauf anrichten. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.