



Leichter kochen,  
besser essen!



KW37 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Indische Tandoori-Käse-Spieße mit Basmatireis und Mango-Avocado-Salsa

Auch wenn die meisten von uns vermutlich noch nie in Indien waren, hat wohl jeder schon einmal die indische Küche genossen. Und bei dem Rezept heute kann man wirklich nur von Genießen reden, einschließlich der exotischen Salsa zu den Spießen. Genieß Dein Essen und lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Holzspieße



Paneer-Käse



Zwiebel, rot



Paprika, rot



Limette



Basmatireis



Natur-Joghurt



Tandoori-Paste



Mango



Avocado



Minze



Chilischote, rot

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Holzspieße	4	8
Paneer-Käse 7)	200 g	400 g
Zwiebel, rot	1	2
Paprika, rot, Limette	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Natur-Joghurt 7)	100 g	200 g
Tandoori-Paste ☺	25 g	50 g
Mango ☺	1/2	1
Avocado ☺	1/2	1
Minze	5 g	10 g
Chilischote, rot ☺	1/2	1

☺ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

Allergene  
7) Lactose

Nährwerte pro Person  
Kalorien: 732 kcal  
Kohlenhydrate: 79 g  
Fett: 31 g, Eiweiß: 30 g  
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Zitronenpresse, Sieb, Topf (mit Deckel), Backblech, Alufolie, kleine Schüssel



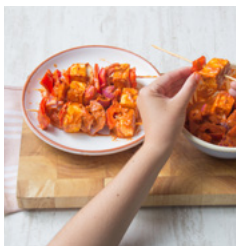
**1** Backofen auf 200 °C (Grillfunktion) vorheizen. **Holzspieße** in einem tiefen Teller in ein wenig Wasser einweichen. Das verhindert, dass sie später im Ofen anbrennen.

**2** **Paneer-Käse** in ca. 3 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Limette** entsaften.



**3** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

**4** 75 g **Joghurt** mit **Tandoori-Paste** und ½ EL **Limettensaft** mischen. **Paneer** vorsichtig darin wenden. Dann **Paneer, Zwiebeln** und **Paprika** abwechselnd auf den Spießen verteilen. Ein Backblech mit Alufolie bedecken, mit ein wenig **Öl** einfetten und die Spieße darauf verteilen. Ca. 10 Min. auf dem obersten Einschub im Ofen grillen. Die **Spieße** 2–3-mal wenden, damit das **Gemüse** gleichmäßig garen kann.



**5** Für das Mango-Avocado-Salsa: **Mango** und **Avocado** schälen und entkernen, dann beide in feine Würfel schneiden. **Minze** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. **Chilischote** waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Chili, Minze, Avocado** und **Mango** mit restlichem **Limettensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.



**6** **Basmatireis** nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Dann zusammen mit den **Tandoori-Käse-Spießen** und der **Mango-Avocado-Salsa** auf Tellern verteilen und mit dem restlichen **Joghurt** genießen!