

Der Frischkäse Panir, in Würfelform aus indischen Gerichten bekannt, eignet sich hervorragend zum Grillen. Da es ihn nur sehr selten fertig zu kaufen gibt, sollte man ihn selbst herstellen. Keine Sorge: Das ist viel einfacher als man denkt und funktioniert auch mit veganer „Milch“ sehr gut.



15 Minuten vorbereiten
3 Stunden marinieren
10 Minuten grillen

Indische Panir-Spieße „paneer tikka“ mit Minzsauce

Panir-Spieße

300 g	Vollmilch- oder Sojajoghurt
1 TL	Kurkuma (gemahlen)
1	Knoblauchzehe
5 cm	frische Ingwerknolle
1 TL	Tandoori-Paste
1 gehäufte TL	Salz
1 TL	Ajowan (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)
2 EL	Minze (gehackt)
1 Prise	Chilipulver
300 g	Panir (gekauft oder selbst gemacht, Seite 145)
600 g	Gemüse (Zwiebeln, feste Tomaten, bunte Paprika)
20 ml	Öl

25 min

- 1 Knoblauch schälen und pressen, Ingwer schälen und fein reiben. Mit Joghurt mit Salz und den Gewürzen zu einer Marinade vermischen und verrühren.
- 2 Panir in 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls in 2–3 cm große Stücke schneiden und alles in eine Schüssel geben. Die Marinade dazugeben, gut vermengen und alles 3 Stunden ziehen lassen.
- 3 Panir und Gemüse abwechselnd auf Holzspieße stecken, mit Öl bepinseln, auf dem Grill bei mittlerer Hitze direkt grillen und gelegentlich wenden.

Minz-Joghurt-Sauce

je 1 Handvoll	Minzblätter, Korianderblätter
2	grüne Chilis (Sorte nach Schärfavorliebe)
je 1 TL	Kreuzkümmelpulver, Chat Masala, Mango-Pulver
1 EL	Ingwer, gerieben
200 g	Vollmilch- oder Sojajoghurt
Etwas	weißer Essig
	Salz

Minz- und Korianderblätter sowie die Chilis (ohne Stiel und Kerne) in einem Mixer zu Mus zerkleinern. Mit den Gewürzen unter den Joghurt mischen und gut verrühren. Anschließend mit ein wenig weißem Essig und Salz abschmecken und kalt stellen.

Tipps

Wie Sie Panir (auch vegan) selbst herstellen können, zeigt das Rezept auf Seite 145.

Statt Gemüse können Sie Panir auch mit exotischen Früchten wie Mango oder Ananas auf Spieße stecken.

