

# PARAM PANEER FRITTERS (PANEER-BRATLINGE)

Perfekt als Vorspeise oder leichtes Mittagessen!



PERFEKT  
ZUM  
TEILEN!

## FRITTERS

- 1 Packung 200 g Paneer, grob gehackt oder zerbröseln
- 1 kleine Dose Mais (abgetropft)
- 1 rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 großes Ei, aufgeschlagen
- Ca. 1-2 gehäufte EL Mehl
- Gewürzmischung
  - Salz, Pfeffer, Currypulver, Kräuter oder Chili
- Olivener Öl

## DIP

- Mayonnaise
- Currypulver
- 1 Glas Mango-Chutney

## ZUBEREITUNG

Mayonnaise und Currypulver in eine Schüssel geben, abschmecken und zum Servieren beiseite stellen.

Paneer, Mais, rote Paprika, Frühlingszwiebeln, Gewürze und das Ei in eine separate Schüssel geben und gut vermischen. Dann Mehl hinzugeben und erneut mischen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, einen Schuss Olivenöl zum Braten hinzufügen.

Sobald es heiß ist, zwei Esslöffel der Paneermasse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Sobald sie von allen Seiten goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und mit einem Küchentuch trocken tupfen (um überschüssiges Öl aufzusaugen).

Mit dem Mango-Chutney auf eine Anrichteplatte geben, dazu die vorbereitete Curry-Mayonnaise reichen und gemeinsam genießen!

PARAM

paneer



VIELSEITIG VERWENDBARER KÄSE MIT  
WURZELN IN DER INDISCHEN KÜCHE

Nordexfood.com



GEEIGNET FÜR DIE  
VEGETARISCHE KÜCHE

**GUT ZUM AUFNEHMEN VON AROMEN**

**EIWEISSZUGABE FÜR DIE MEISTEN GERICHTE**

**HERVORRAGEND FÜR SCHMOR- UND EINTOPFGERICHTE, BURGER UND SANDWICHES**

**ZUM PANIEREN UND BRATEN ODER ALS SOSSENZUTAT**

**ZUBEREITUNG DIREKT AUS DEM KÜHLSCHRANK MÖGLICH**

**GENERELT INFORMATION**

Nettogewicht (g)	900g
Mindesthaltbarkeit ab Herstellung (Tage)	180
Mindesthaltbarkeit ab Lieferung (Tage)	150
Lagertemperatur	2-5 °C

**ZUTATEN**

Pasteurisierte **Kuhmilch**, Salz, mikrobielles Lab.

**ALLERGENE**

Milch, Laktose

**NÄHRWERTE - PRO 100 G**

Energie	998 kJ (240 kcal)
Fett	18g
- davon gesättigte Fettsäuren	12g
Kohlenhydrate	2,5g
- davon Zucker	2,5g
Eiweiss	17g
Salz	1,0g

**ANGABEN PRO EINHEIT**

Bruttogewicht (g)	5660
Nettogewicht (g)	5400

**ANGABEN PRO KOLLO**

Einheiten pro Kollo	6
Verkaufseinheit	Kollo

**ANGABEN PRO KOLLO**

Kolli pro EUR-Palette	84
Kolli pro Palettenlage	12
Lagen pro Palette	7



Cheese Type	Paneer
Packaging	Folie
Shape	Block

ERHÄLTlich ALS  
**900- BZW.  
200-GRAMM-  
PACKUNG**

