

**A SUCKER
FOR FLAVOUR!**

Param

PANEER

THE PROTEIN-PACKED COOKING CHEESE

PARAM PANEER -SPIESSE

Perfekte vegetarische Alltagsgerichte,
die du nach deinem Geschmack anpassen kannst.
Dein Geschmack. Deine Magie.

ZUTATEN

300 g Param Paneer
1 große rote Paprika
½–1 große rote Zwiebel
1 grüne Chili
1 EL Öl zum Braten

Gewürzmischung:

½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver
¼ TL Kurkuma
¼ TL Chilipulver (optional)
Salz und frisch
gemahlener Pfeffer

Außerdem:

6 kleine Holzspieße

ZUBEREITUNG

Den Paneer in gleichmäßige Würfel
(ca. 2–3 cm) schneiden.

Die Gewürze mischen und die
Paneerwürfel vorsichtig darin
wenden.

Paprika und rote Zwiebel in Stücke in
ähnlicher Größe schneiden.

Abwechselnd Paneer, Paprika und
Zwiebel auf die Holzspieße stecken.

1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer
Hitze erhitzen und die Spieße 6–8
Minuten rundum goldbraun braten,
dabei regelmäßig wenden.

Die grüne Chili in feine Ringe
schneiden und vor dem Servieren
über die heißen Spieße streuen.

Sofort servieren – ideal mit einem
frischen, knackigen Salat.



Folgt uns [#param_foods_world](#)