



Paprikaschote mit Cheddar-Mais-Füllung

Low Carb mit Limetten-Crema und Salsa



ca. 40min



2 Personen

Wir hatten mal wieder Lust auf gefüllte Paprika und haben uns füllungstechnisch für zarten Mais und goldgelben Cheddar entschieden. Statt auf Dosenmais setzen wir heute auf einen frischen Kolben, denn der bringt einfach den besten Geschmack auf den Tisch. Dazu gibt es lecker gewürzten Blumenkohlreis und eine erfrischende Salsa mit Tomaten, Zwiebeln und Koriander. Gedippt wird in eine cremig-zitrische Limetten-Crema. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 frischer Maiskolben
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 400g Blumenkohlreis
- 50g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 452kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 33.8g, Eiweiß 16.9g



1. Mais vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einer kleinen Pfanne oder in der Mikrowelle 1TL Butter zum Schmelzen bringen. Den **Maiskolben** schälen und halbieren, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen, und mit der Butter bepinseln. Den **Mais** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben, dann in Alufolie einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



4. Blumenkohlreis braten

Die **Zwiebelwürfel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anschwitzen, dann den **Blumenkohlreis**, die **restliche Gewürzmischung** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Den **Blumenkohlreis** 3-5Min. mitbraten, dabei gelegentlich umrühren. Bis zum Servieren warm halten.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit auf das Backblech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** in den noch vorheizenden Ofen schieben und ca. 20Min. rösten.



5. Paprika füllen

Den **Maiskolben** nach 20Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Folie wickeln. Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die **Paprikahälften** mit dem **Mais** und dem **Käse** füllen, zurück in den Ofen geben und weitere 4-6Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



3. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** auspressen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten**, die **Zwiebelstreifen** und die **1/2 des Korianders** mit **1EL Limettensaft** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Limetten-Crema anrühren

Die **Limettenschale** und **1-2TL Limettensaft** unter den **Joghurt** rühren. Ggf. **übrigen Limettensaft** unter den **Blumenkohlreis** mengen. Die **Paprika** auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Koriander** garnieren. Mit dem **Blumenkohlreis**, der **Salsa** und der **Limetten-Crema** servieren.