



Paprikaschote mit Cheddar-Mais-Füllung

Low Carb mit Limetten-Crema und Salsa



ca. 40min



3-4 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

- 2 frische Maiskolben
- 2 grüne Paprika
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 20g Koriander
- 800g Blumenkohlreis
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- große 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 442kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 16.4g



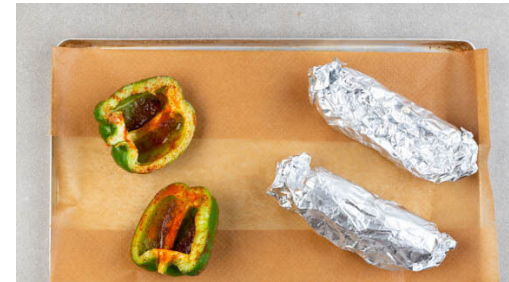
1. Mais vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einer kleinen Pfanne oder in der Mikrowelle 2TL Butter zum Schmelzen bringen. Die **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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anschwitzen, dann den **Blumenkohlreis**, die **restliche Gewürzmischung** sowie je 1/2TL 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 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** in den noch vorheizenden Ofen schieben und ca. 20Min. rösten.



5. Paprika füllen

Die **Maiskolben** nach 20Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen und vorsichtig aus der Folie wickeln. Den **Mais** mit einem scharfen Messer von den 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 **Limettenschalen** abreiben, die **Limetten** auspressen. Die **Tomaten** würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen schneiden, die **anderen Hälften** grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten**, die **Zwiebelstreifen** und die **1/2 des Korianders** mit **2EL Limettensaft** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Limetten-Crema anrühren

Die **Limettenschale** und **2-3TL 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.