



Low-Carb-Bohnenpfanne mit Cheddar

dazu bunter Salat mit frischem Mais



30-40min



2 Portionen

Frischer Mais schmeckt einfach unvergleichlich gut! Das gilt insbesondere dann, wenn er sich mit knackiger Paprika und frischer Gurke in einem süßsauren Dressing tummelt. Aber huch, fast hätten wir unsere Protagonisten vergessen: weiße Bohnen, in Kreuzkümmel und Koriander geröstet, umhüllt von einer tomatigen Sauce und getoppt mit herzhaftem Cheddar. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 frischer Maiskolben
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 75g geriebener Cheddar ¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroßer Topf
- kleine, ofenfeste Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

Ggf. weniger Chiliflocken verwenden, wenn Kinder mitessen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 45.2g, Eiweiß 23.1g



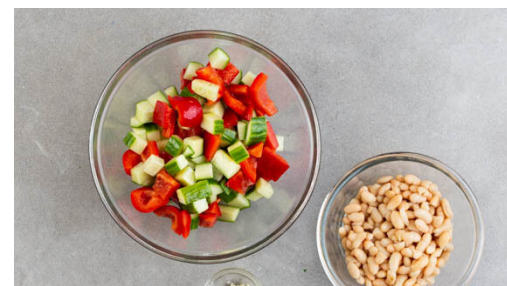
1. Mais garen

Den Backofen auf 250°C vorheizen, am besten mit Grillfunktion oder Umluft. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** zum Kochen bringen. Die **½ der Chiliflocken** in 1EL warmem Wasser einweichen. Den **Mais** schälen, von Härchen befreien und ggf. in kleinere Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 12-16 Min. weich garen.



4. Bohnen überbacken

Das **Tomatenmark**, die **Bohnen**, 2EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und alles gründlich vermengen. Den **Käse** darüberstreuen und die Bohnen im Ofen 6-8Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun ist und Blasen wirft.



2. Zutaten vorbereiten

2EL Essig, 1TL Honig und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit der **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gurken** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5. Koriander schneiden

Den **Mais** aus dem kochenden Wasser nehmen und kalt abspülen. Einige **Korianderblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, dann den **übrigen Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Gewürze erwärmen

Die **Gewürzmischung** in einer kleinen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Honig, den **eingeweichten Chiliflocken** und dem **Knoblauch** bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, dabei darauf achten, dass nichts anbrennt. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann die **Bohnen** später in eine kleine Auflaufform geben.



6. Salat fertigstellen

Den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden, dann mit dem **geschnittenen Koriander** unter den **Salat** mengen und mit 1 Prise Salz würzen. Den **Salat** nach Belieben mit den **Korianderblättern** garnieren und zur **Bohnenpfanne** servieren.