Überbackene Paprika mit Gemüsefüllung

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 1 Zwiebel(n)
» 1-2 Knoblauchzehe(n)
» 1 rote Chilischote(n)
» 250g Kochschinken
» 1 Dose Bohnen (weiß)
» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Dose Mais
» 2 Stiele Petersilie
» 6 gelbe Paprika
» 2 EL Olivenöl
» 500g Dosentomaten
» Salz & Pfeffer
» etwas Zitronensaft
» 100g ger. Cheddar-Käse
» 50g Tortilla(s)
» 150g Crème fraîche

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs einritzen, entkernen und fein hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Paprika putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Paprika auf ein Backblech setzen.

2. Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Mit Tomaten ablöschen, kurz aufkochen lassen. Schinken, Bohnen, Mais und Petersilie unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In die Paprikahälften füllen. Mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 15min überbacken. Mit Tortillas und Crème fraîche servieren. Mit Chilischoten, Petersilie und Zitrone garnieren.

Nährwerte: 640kcal/E38g/F32g/KH47g pro Portion

angelegt am: 17.03.2005 Rezept-Nr: 1703

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke