

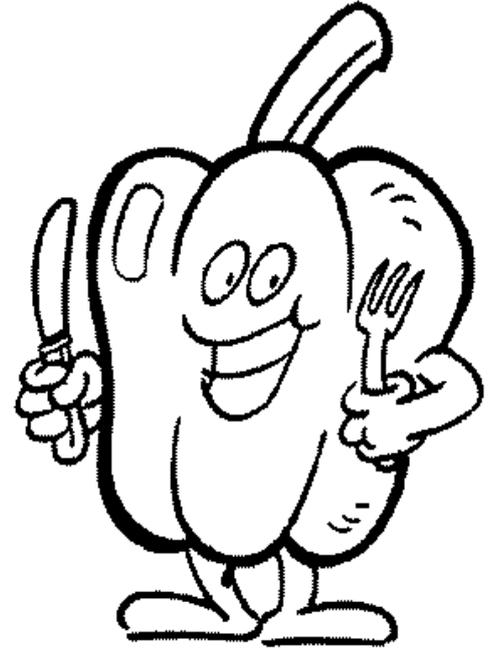
Mexikanische gefüllte Paprika

Zutaten für 4-6 Portionen

4 Paprika
300gr Quinoa
425gr schwarze Bohnen (Kidneybohnen)
90gr Mais
2 EL Limettensaft
2 TL Chilipulver
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
100gr geriebener Cheddar-Käse

Avocadosoße:

½ Avocado
75gr fetthaltiger griechischer Joghurt
2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1) Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- 2) Den Quinoa nach Anleitung kochen.
- 3) Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend mit der Öffnung nach oben auf ein **eingefettetes** Backblech legen.
- 4) Salz und Pfeffer darüber streuen und die Paprikahälften ohne Füllung 15 Minuten im Ofen backen.
- 5) In einer großen Schüssel den gekochten Quinoa mit den Bohnen, dem Mais, Koriander, Limettensaft, Chilipulver, klein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer und abschmecken.
- 6) Die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit der Quinoamischung befüllen. **!VORSICHT - heiß!**
- 7) Für weitere 15-20 Minuten backen.
- 8) Auf dem Ofen nehmen und den Käse darüber streuen. Weitere 5 Minuten backen.
- 9) Für die **Avocadosoße** die Avocado in der Mitte aufschneiden, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- 10) Nun die restlichen Zutaten dazu geben und vermengen. Etwas Wasser dazugeben, damit die Soße flüssig wird.
- 11) Abschließend die Paprikahälften mit der Avocadosoße servieren.