



Leichter kochen,
besser essen!



KW11 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

hellowfresh.de kundenservice@hellowfresh.de

Sehr mexikanisch: Maispfannkuchen mit mit Avocado-Paprikasalat und Crème fraîche-Dip

Was haben Chili, Mais und Avocado gemeinsam? Sie stammen ursprünglich alle aus Mexiko und werden dort beinahe täglich verzehrt. Da muss etwas dran sein; also halte es wie die Mexikaner und lass Dir unsere herrlich pikanten Maispfannkuchen schmecken!



30 min.



Stufe 2



rote Zwiebel



Mais



geriebener Cheddar



Polenta



Milch



milde Chili-Flocken



gemahlene Muskatnuss



Avocado



Paprika



Limette



Koriander



Crème fraîche


Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, rot	1	2
Mais	150 g 	300 g 
Cheddar, gerieben 7)	50 g	100 g
Polenta	150 g	300 g
Milch 7)	250 ml	500 ml
Chili-Flocken, mild 15)	2 g	4 g
Muskatnuss, gemahlen 15)	1 g	1 g
Avocado, Paprika, rot	1	2
Limette	½ 	1
Koriander	10 g	20 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Essig, 50 g Mehl, Salz, Pfeffer, (Oliven-)Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, Zitronenpresse, große Pfanne, Backpapier, Backblech

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

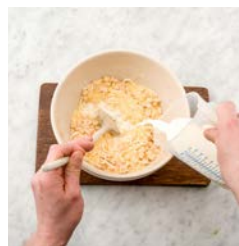
Nährwerte pro Person

Kalorien: 860 kcal

Kohlenhydrate: 45 g

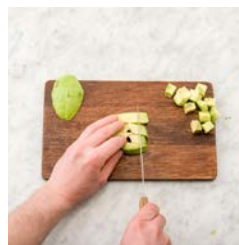
Fett: 72 g, Eiweiß: 24 g

Ballaststoffe: 16 g

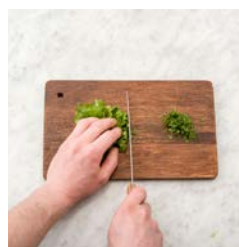


1 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebelstreifen mit 1 TL **Essig** verrühren.

2 **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit **Cheddar**, **Polenta**, **Milch** und **Mehl** zu einem Teig mischen. **Chili-Flocken** zufügen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. Den **Teig** einige Minuten quellen lassen.

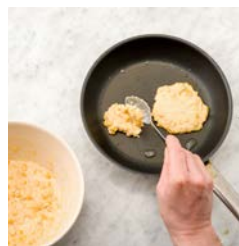


3 **Avocado** halbieren, Kern herauslösen und Schale entfernen. Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Limette** entsaften. In einer Schüssel **Avocado**, **Paprika** und **Essig-Zwiebel** mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL **Limettensaft** und 1 TL **Olivenöl** marinieren und ein wenig ziehen lassen.



4 **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit 1 EL **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

5 In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Für jeden **Maispfannkuchen** ca. einen gehäuften EL **Teig** in die Pfanne geben und ca. 3 Min. anbraten. Dann wenden, mit einem Pfannenwender etwas flacher drücken und 3 Min. weiterbraten. Fertige **Pfannkuchen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen warmhalten, während die anderen **Pfannkuchen** gebraten werden.



6 **Maispfannkuchen** auf Tellern verteilen, **Avocado-Paprika-Salat** dazu anrichten. Mit **Koriander** bestreuen und zusammen mit ein wenig **Crème fraîche-Dip** genießen!