



Krosser Gemüsepie

mit Mais, Kidney-Bohnen und Kräutern



30-40Min.



3-4 Personen

Unsere Köchin Hannah liebt Gerichte mit einer scharfen Note. Du auch? Dann probier diesen krossen, vegetarischen Gemüsepie mit mexikanischem Chili-Gewürz, Kidneybohnen, frischem Mais und einer knusprigen Decke aus gold-gelbem Blätterteig. Dazu gibt es noch eine frische Creme mit allerlei Kräutern.

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 grüne Paprika
- 2 Dosen Kidneybohnen
- Frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Becher Saure Sahne ⁷
- 2 frische Maiskolben
- 1 Blätterteig ¹
- 1 Päckchen Rodriguez' Chili Con Carne Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 635.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 21.8g, Kohlenhydrate 74.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Maiskolben** waschen und **Mais** mit einem Messer vom Kolben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Kidneybohnen** gut abtropfen lassen.



2. Gemüse braten

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Zwiebeln** für ca. 1-2Min. glasig andünsten, dann die **Paprika** und **Mais** hinzufügen und für weitere ca. 3-4Min. mitbraten lassen.



3. Füllung fertigstellen

Nun die **Kidneybohnen**, **Brühwürfel** und die **Dosentomaten** hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und **je nach Schärfewunsch** leicht oder scharf mit dem __Chili-Gewürz__ abschmecken. Alles gut mischen und für weitere ca. 2-3Min. einköcheln lassen.



4. Pie füllen

Die **Füllung** in eine Auflaufform geben und ebenmäßig verteilen. Den **Blätterteig** ohne Papier über der **Füllung** ausrollen, ggfs. überschüssigen Teig wegschneiden oder an den Rändern einrollen.



5. Pie backen

Den **Teig** mit etwas Öl bestreichen, mit 1 Prise Salz bestreuen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und für ca. 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



6. Kräutersauce pürieren

Inzwischen die **Kräuter** grob hacken, mit der **Sauren Sahne** mischen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und als **Dip** zu dem **Pie** servieren.