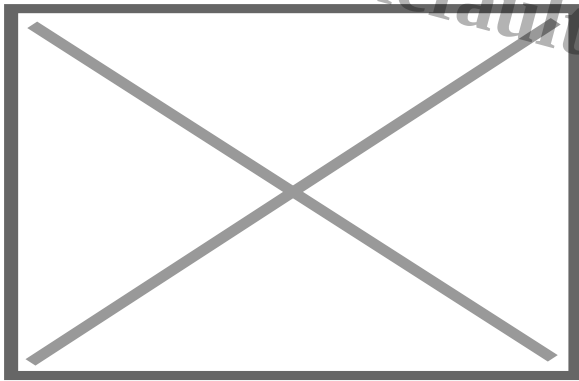




Maispuffer

Description



Dafür brauchst du:
230 g Maiskörner (Dose oder frisch)
1/2 Paprika
1/2 Bund frischen Koriander
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Jalapeño
Schale und Saft von 1 Bio-Limette
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 Ei
8 EL Mehl
Olivenöl
Dip nach Wahl

So geht es:

Schneide die Paprika in kleine Stücke und die Maiskörner vom Kolben – dieser Arbeitsschritt entfällt natürlich beim Dosenmais. Koriander, Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño werden fein gehackt. Mische alle diese Zutaten mit

dem Saft der Limette, Mais, Salz und Pfeffer in einer groÑen SchÅssel. Nun gibst du das Ei hinzu, danach Mehl.

Erhitze OlivenÅl in einer Pfanne auf mittlerer Temperatur. Gib einen groÑen EsslÅffel Teig in die Pfanne und brate ihn von beiden Seiten bis er goldbraun ist. Auf diese Weise sollten drei bis vier Maispuffer gleichzeitig in die Pfanne passen.

Auf einem Teller mit KÅchenrolle kannst du die Puffer einen Moment abtropfen lassen. Fehlt nur noch ein cremiger Dip. Jetzt lass es dir schmecken.

Category

1. Vegetarisch

Date Created

Juni 17, 2017

Author

jeanny

default watermark