

MARLEY SPOON



Knusprig-goldene Maispuffer

an Tomaten-Avocado-Salat und Dip



30-40Min.



2 Personen

Unsere Köchin Hannah hat sich hier wieder einmal eine besondere Schlemmerei für euch ausgedacht: Zu den knusprig-goldenen Maispuffern serviert sie einen Tomatensalat mit cremiger Avocado und einen köstlichen Dip mit Lauchzwiebel und Dill. Die orientalische Gewürzmischung Dukkah mit viel Sesam ist am Ende noch der kleine Twist. Superb!

Was du von uns bekommst

- Mais
- Lauchzwiebel
- Tomaten
- Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- Avocado
- Speisequark ⁷
- Weizenmehl ¹
- frischer Dill
- Backpulver

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb
- Stabmixer
- Waage

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

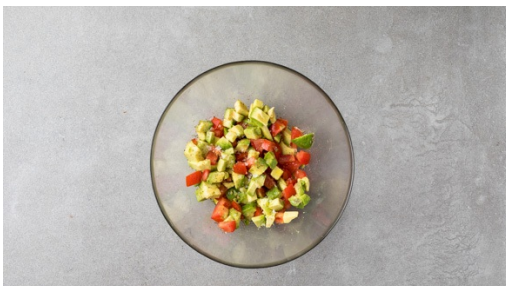
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 665.0kcal, Fett 34.3g, Eiweiß 24.8g, Kohlenhydrate 59.8g



1. Teig vorbereiten

Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Waage oder einem Messbecher **75g Mehl** abwiegen bzw. messen und mit dem **Backpulver**, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Stabmixer kurz pürieren, sodass der **Mais** noch leicht stückig bleibt. Das **restliche Mehl** wird für dieses Rezept nicht weiter benötigt.



4. Salat vorbereiten

Die **Avocadowürfel** und die **Tomaten** mit 1-2TL Olivenöl vermischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



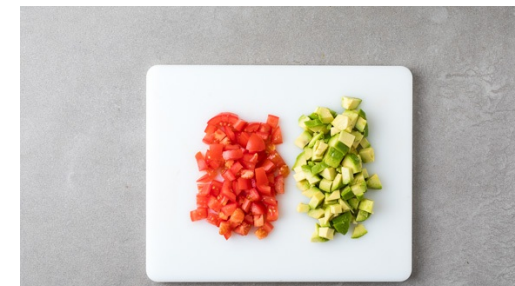
2. Puffer braten

In einer großen Pfanne 1TL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Portionsweise (ca. 1-2EL) **Teig** in die Pfanne geben und ca. 2-3Min. braten. Die **Puffer** wenden und weitere 2-3Min. goldbraun braten.



5. Kräuterquark zubereiten

Den **Dill** ohne die harten Stängel fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Quark** mit dem **Dill** und den **Lauchzwiebeln** verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen, das **Avocadofleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren und ebenfalls in 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



6. Anrichten und servieren

Die **Puffer** mit dem **Tomaten-Avocado-Salat** und dem **Kräuterquark** anrichten, nach Geschmack mit der **Dukkah-Gewürzmischung** bestreuen und servieren.