



Fluffige Mais-Küchlein

mit grünen Bohnen und Joghurt



20-30min



3-4 Personen

Pfannkuchen! Wer liebt sie nicht? Unsere Variante aus süßem Mais und Lauchzwiebeln ist richtig schön fluffig. Dazu gibt es im Ofen geröstete grüne Bohnen und Cherry-Tomaten, einen leichten Salat und eine feine Mayo-Joghurt-Sauce zum Dippen.

Was du von uns bekommst

- Mayonnaise ^{3,10}
- Dose Mais
- frische Prinzessbohnen
- Kirschtomaten
- Backpulver
- Joghurt ⁷
- gemischter Salat
- frische, glatte Petersilie
- Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 470kcal, Fett 16.3g,
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 18.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Die **Bohnen** von den harten Endstücken befreien und halbieren.



2. Gemüse rösten

Die **Bohnen** und die **Tomaten** zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz würzen. Ca. 15-20Min. im Ofen rösten.



3. Teig vorbereiten

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** sehr fein hacken, weißen vom grünen Teil trennen. Den **Mais** in ein Sieb abgießen. 150g Mehl, 2 Eier und 1TL **Backpulver** vermischen und zusammen mit dem Mais grob pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und den weißen Teil der **Lauchzwiebeln** unterrühren.



4. Küchlein ausbacken

In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Küchlein** portionsweise bei mittlerer Hitze ausbacken - 1-2EL pro Portion. Jede Seite ca. 2-3Min. backen und einmal wenden. Im Ofen warm halten.



5. Sauce vorbereiten

Inzwischen **Petersilie** von den Stängeln zupfen und ebenfalls sehr fein hacken. Die **Mayonnaise** mit dem **Joghurt** vermischen und mit dem grünen Teil der **Lauchzwiebeln** und der **Petersilie** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

1EL der **Joghurtsauce** über den **Salat** geben und mit den Händen einmassieren. Dazu die Küchlein zusammen mit dem **Ofen-Gemüse** und dem restlichen Dip servieren.