

Mais-Zucchini-Puffer mit

Salsa und Limettencreme

Bio Kochbox KW 35



Mais-Zucchini-Puffer mit Salsa und Limettencreme



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

Für die Puffer:

- 300 g Zucchini
- 2 Maiskolben
- 100 g Mehl
- 2 EL Speisestärke
- 100 ml Pflanzendrink
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Petersilie
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Für Salsa und Creme:

- 250 g Tomaten
- 2 Pflaumen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 150 g pflanzlicher Joghurt
- 1 Handvoll Koriander
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini wird gewaschen, geputzt, trockengetupft und grob raspelt, anschließend leicht gesalzen und etwa zehn Minuten beiseite gestellt. Die Maiskolben werden von den Hüllblättern und Fäden befreit, gewaschen und trockengetupft, danach werden die Maiskörner mit einem scharfen Messer dicht am Kolben heruntergeschnitten. Die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. Die Zucchiniraspel werden mit den Händen kräftig ausgedrückt und mit Mais, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Mehl und Speisestärke vermischt. Der Pflanzendrink wird nach und nach eingerührt, bis eine formbare, nicht zu flüssige Masse entsteht, die mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gewürzt wird. Für die Salsa werden die Tomaten gewaschen, trockengetupft, von den Stielansätzen befreit und klein gewürfelt. Die Pflaumen werden gewaschen, trockengetupft, halbiert, entsteint und ebenfalls klein gewürfelt. Die rote Zwiebel wird geschält und sehr fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob geschnitten. Die Limette wird heiß gewaschen und trockengerieben, anschließend wird etwas Schale fein abgerieben und der Saft ausgepresst. Tomaten, Pflaumen, rote Zwiebel und Koriander werden mit Olivenöl und der Hälfte des Limettensafts vermengt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Der pflanzliche Joghurt wird mit der Limettenschale und dem übrigen Limettensaft glattgerührt. Das neutrale Öl wird portionsweise in einer großen Pfanne erhitzt, die Zucchini-Mais-Masse wird esslöffelweise hineingegeben und leicht flach gedrückt. Die Puffer werden bei mittlerer Hitze von beiden Seiten mehrere Minuten goldbraun und knusprig ausgebacken und anschließend mit der frischen Salsa und der Limettencreme angerichtet.