

MAISPUFFER MIT JOGHURT-LIMETTEN-DIP

Vorbereitungszeit 20 Minuten | Kochzeit 5 Minuten |

Leicht

Maispuffer mit Joghurt-Limetten-Dip ist ein einfaches und frisches Gericht. Es schmeckt ausgesprochen lecker und durch den Mais wird es sehr saftig. Die frischen Kräuter zaubern eine leichte und natürliche Note in dieses Gericht. Ein tolles vegetarisches Essen für die ganze Familie, das nicht nur an Sommertagen schmeckt.

Schritt 01

Mais in eine Schüssel füllen und Mehl und Backpulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kerne der Chili entfernen, Chili kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Danach die Milch und zwei Eier zufügen und mit einem Kochlöffel umrühren, bis ein weicher Teig entsteht. Zuletzt den Koriander waschen, klein schneiden, in die Schüssel geben und nochmals umrühren.

Schritt 02

Kirschtomaten und Gurke waschen. Die Tomaten halbieren und in eine Schüssel geben. Die Gurke längs halbieren, klein schneiden und zu den Tomaten in die Schüssel füllen. Minz- und Korianderblätter klein zupfen und ebenfalls in die Schüssel geben. Den Saft der halbierten Limette über dem Salat ausdrücken, pfeffern, Olivenöl hinzugeben und durchmischen.

Schritt 03

Den Joghurt in eine kleine Schüssel füllen. Die Limette waschen und die Schale mithilfe einer Reibe auf den Joghurt raspeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt mit einem Löffel umrühren.

Schritt 04

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Öl nicht zu heiß werden lassen. Für einen Puffer ca. 1 EL Maispufferteig in die Pfanne geben und goldbraun braten. Dann umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die fertigen Maispuffer auf einen Teller mit Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen.

Schritt 05

Die Puffer auf einem Teller anrichten, mit dem Salat garnieren und Joghurt-Limetten-Dip hinzugeben. Fertig ist ein frisches und saftiges Essen. Guten Appetit!

Maispuffer mit Joghurt-Limetten-Dip

Tipps

Den Salat erst kurz vor dem Servieren marinieren, da die Kräuter sehr schnell grau werden und das Gemüse schnell weich wird.

Wer keine Limette zu Hause hat, kann diese einfach durch eine Zitrone oder Essig ersetzen.

Zutaten

Rezept für 2-3 Personen:

Maispuffer:

- 1 Dose Mais, abgetropft
- 120 g Weizenmehl (Typ 550) alternativ Dinkelmehl (Typ 630)
- ½-1 TL Backpulver
- Salz

- Pfeffer aus der Mühle
- Chili (optional)
- 50-70 ml Milch
- 2 Eier
- frischen Koriander
- Olivenöl zum Braten

Salat:

- 20 Kirschtomaten
- ½ Salatgurke
- ein paar Zweige frische Minze und Koriander
- Saft einer halben Limette
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl

Joghurt-Limetten-Dip:

- 4-5 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Abrieb einer halben Limette
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 27

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)