



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Mais

Mais-Fritters

Als Snack oder als Beilage zu Salaten, diese Mais-Fritters sind sowohl frisch aus der Pfanne als auch kalt ein Genuss.

Zutaten:

2 Maiskolben, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, 1-2 EL Milch, ca. 70g Dinkelmehl, 1 EL Paprika edelsüß, Salz, Cayenne-Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Maiskolben von Blättern und Haaren befreien, Maiskörner von den Maiskolben schneiden - dafür mit einem scharfen Messer von oben nach unten längs die Körner runterschneiden. Zwiebel fein hacken. Maiskörner und alle weiteren Zutaten bis auf das Öl in einer Schüssel vermengen und zu einem zähen Teig verrühren. Ggf. Mehl oder Milch hinzufügen und gut verrühren.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Je 2-3 EL Maismasse im heißen Öl backen, wenden. Wenn die Fritters schön braun sind, rausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

