

Rezept

Bohnen-Mais-Küchlein mit Salsa

Ein Rezept von Bohnen-Mais-Küchlein mit Salsa, am 09.06.2026

Zutaten

80 g feiner Maisgrieß (Polenta)	80 g Mehl
1 TL Backpulver	150 g saure Sahne
3 Eier	Salz
gemahlener Kreuzkümmel	120 g Maiskörner (aus der Dose)
120 g Kidneybohnen (aus der Dose)	6 EL Öl
400 g Kirschtomaten	1 kleine rote Zwiebel
1 Avocado	1 Bund Koriander (ersatzweise ½ Bund Petersilie)
4 EL Limettensaft	2 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Für die Küchlein den Maisgrieß mit Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mit saurer Sahne, Eiern und je ½ TL Salz und Kreuzkümmel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und hinzufügen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zu den Tomaten geben. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Mit Limettensaft, Öl und ¼ TL Cayennepfeffer unter die Tomatenmischung heben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Mais und die Bohnen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Teig nochmals abschmecken, Mais und Bohnen unterheben. In einer großen beschichteten Pfanne portionsweise ca. 24 kleine Küchlein backen. Dafür jeweils 2 - 3 EL Öl erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben und leicht flach drücken. Die Küchlein auf jeder Seite in ca. 5 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten, bis alle Küchlein fertig sind. Die Tomaten-Avocado-Salsa dazu servieren.