

## Rezept

# Maisfritter mit Erbsen-Guacamole

Ein Rezept von Maisfritter mit Erbsen-Guacamole, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Mais (285 g Abtropfgewicht)	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>3</b> Eier	<b>1 Spritzer</b> Zitronensaft
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>120 ml</b> Mineralwasser
<b>150 g</b> Mehl	<b>1/2 TL</b> Salz
Pfeffer	<b>1 Msp.</b> Backpulver
<b>200 g</b> TK-Erbsen	<b>3 EL</b> Rapsöl
<b>2</b> reife Avocado	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 40 g F, 16 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Den Mais abgießen und zum Abtropfen beiseitestellen. Für die Maisfritter die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einem Spritzer Zitronensaft steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Mineralwasser verquirlen. Das Mehl mit Salz, Pfeffer und Backpulver sehr gut unterrühren. Den Mais und den Eischnee unterheben.
3. Für die Guacamole die Erbsen mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen etwas Öl in einer beschichteten großen Pfanne erhitzen und die ersten 3-4 Fritter braten. Dazu für jeden Fritter 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben, flach streichen und pro Seite 2-3 Min. braten.
4. Fertige Fritter auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Die restlichen Fritter ebenso zubereiten.
5. Während die Fritter braten, die Erbsen abgießen. Die Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Erbsen, Avocado und 2 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Zu den Frittern servieren. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.