

## Rezept

# Maisküchlein und Gurken-Spinat-Salat

Ein Rezept von Maisküchlein und Gurken-Spinat-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b> Salatgurke	<b>400 g</b> Blattspinat
Salz	<b>2 EL</b> geröstete gesalzene Erdnüsse
<b>2</b> rote Chilischoten	<b>2 EL</b> Limettensaft
<b>1 TL</b> Zucker	<b>1 EL</b> Sesamöl
<b>2</b> Dosen Maiskörner (je 285 g Abtropfgewicht)	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> rote Chilischoten	<b>1 Stück</b> Ingwer (1-2 cm)
<b>4 Zweige</b> Koriander	<b>1</b> kleine Rispe frische grüne Pfefferkörner (wenn man welche bekommt, sonst einfach weglassen)
<b>3</b> Eier	<b>2 EL</b> Mehl
Salz	<b>4 EL</b> Öl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

## Zubereitung

1. Zuerst den Salat zubereiten: Die Gurke waschen und der Länge nach im Streifenmuster abschälen. Dann die Gurke quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Von dem Spinat alle welken Blätter aussortieren, dickere Stiele abknipsen. Spinat mehrmals in stehendem kaltem Wasser waschen – so lang, bis das Wasser im Becken sauber bleibt. Spinat in einen Topf mit wenig kochendem Salzwasser geben. Deckel drauf und den Spinat 2-4 Minuten kochen lassen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Den Spinat in ein Sieb schütten, reichlich kaltes Wasser drüberlaufen lassen und den Spinat zum Abtropfen stehen lassen.
3. Die Erdnüsse fein hacken. Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden. Die Schoten ganz fein hacken und mit dem Limettensaft, dem Zucker und dem Sesamöl verrühren. Erdnüsse untermischen und alles unter den Spinat und die Gurken heben. Bis zum Servieren abdecken.
4. Jetzt zu den Küchlein: Mais in ein Sieb schütten und kalt abbrausen. Gut abtropfen lassen, dann hacken. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke Teile abschneiden, Rest waschen und sehr fein hacken. Chilischoten waschen und den Stiel abschneiden, Ingwer schälen. Beides sehr fein schneiden.
5. Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Den Pfeffer waschen, die Körner vom Stiel abstreifen und mit einer breiten Messerklinge oder im Mörser zerdrücken.

6. Mais mit Zwiebeln, Chilis, Ingwer, Koriander und Pfeffer in eine Schüssel geben. Eier dazu, Mehl und Salz auch und alles gut mit einem Löffel vermischen.
- 
7. Öl in einer großen beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Mit dem Löffel Maismasse aus der Schüssel holen, in das heiße Fett setzen und etwas flacher drücken. Auf der einen Seite bei mittlerer Hitze ungefähr 3 Minuten braten. Dann umdrehen und noch einmal so lang braten. Wenn nicht alle Küchlein auf einmal in die Pfanne passen, die gebratenen im Backofen bei 50-70 Grad warm stellen. Wenn alle fertig sind, mit dem Gurken-Spinat-Salat essen.