

Rezept

Mexikanische Maisfritters mit ChilisaUCE

Ein Rezept von Mexikanische Maisfritters mit ChilisaUCE, am 11.12.2024

Zutaten

1 Ei (L)	30 g Dinkelvollkornmehl
30 g Mandelmehl	10 g gemahlene Flohsamenschalen (3 TL)
1/2 TL Backpulver	80 g Milch
Salz	Pfeffer
100 g Mais (aus der Dose)	15 g Ingwer
3 Frühlingszwiebeln (ca. 90 g)	1 getrocknete rote Chilischote
10 g Weißweinessig (1 EL)	1/2 TL Rohrzucker (nach Belieben)
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	3 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 23 g F, 17 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Das Ei mit Dinkel- und Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver, Milch, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer im Mixtopf 30 Sek. / Stufe 4 verrühren. Den Mais hinzufügen und 15 Sek. / Stufe 3 untermischen. Dann den Mais-Teig umfüllen und 15 Min. ruhen lassen. Den Mixtopf spülen und abtrocknen.
2. Ingwer schälen und grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Beides mit der Chilischote im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Essig, Zucker nach Belieben und Tomaten hinzufügen und 10 Min. / 100° / Stufe 1 dünsten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Für die Fritters jeweils 1 ½ EL Mais-Teig in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze in insgesamt 5-6 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Maisfritters und ChilisaUCE sofort servieren. Zum Mitnehmen abkühlen lassen und separat verpacken.