Maispuffer mit Paprikagemüse

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 100g Maismehl
» 50g Mehl
» 2 Ei(er)
» 150ml Milch
» Salz & Pfeffer
» 2-3 Knoblauchzehe(n)
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 1 Dose Kidneybohnen
» 1 Dose Mais
» 150g Lauchzwiebel(n)
» 4-5 EL Öl
» 1 EL Tomatenmark
» 100ml Instant-Gemüse-Brühe
» 425ml Dosentomaten
» 1 TL Sambal Oelek
» 1 Prise Zucker
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Maismehl mit Mehl, Eiern und Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 20min quellen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Paprika darin anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe und Tomaten ablöschen und aufkochen. Mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bohnen zufügen. Zugedeckt ca. 5min köcheln lassen. Gemüse warm halten.

3. Mais unter den Teig heben. In einer Pfanne 3-4EL Öl portionsweise erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 12 Puffer unter Wenden ca. 2min backen. Warm halten. Puffer mit Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Chili garniert servieren.

Nährwerte: 470kcal/E19g/F17g/KH58g pro Portion

angelegt am: 01.02.2005 Rezept-Nr: 1470

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke