

MAIS-LAUCH-PLÄTZCHEN

ALLERGENE

Senf, Milchbestandteile,
Ei, Gluten

FÜR 4 PERSONEN

1 Schalotte
8 EL Öl
5 EL grobkörniger Senf
½ TL Kurkuma, gemahlen
1½ dl Süssmost
3 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm (Sahne)
Salz, Pfeffer aus der
Mühle
1 EL Maizena
2 EL Wasser, kalt
5 Eier
100 g Vollkornmehl
2 Prisen Muskat,
frisch gerieben
1 Lauchstange
350 g Maiskörner aus
der Dose

Für die Senfsauce die Schalotte schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Den Senf und das Kurkumapulver beigegeben und mitbraten. Mit dem Süssmost ablöschen und 2 Minuten einkochen. Die Bouillon und den Rahm dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Maizena in einer kleinen Schüssel mit dem kalten Wasser anrühren, beigegeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Mais-Lauch-Plätzchen die Eier und das Mehl in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit 1½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer und Muskat würzen.

Den Lauch quer in sehr feine Streifen schneiden.

1 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Lauch hinzugeben und weich dünsten, dann mit den Maiskörnern zur Eimasse geben und alles mischen.

2 Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pro Plätzchen etwa 2 Esslöffel Teig in die Bratpfanne geben und alle Plätzchen in jeweils frischem Öl rundum goldbraun braten. Zusammen mit der Senfsauce servieren.

TIPPS

Der Teig kann sehr gut im Voraus zubereitet werden. Die Plätzchen sollten dann aber frisch gebraten werden.

Zu den Mais-Lauch-Plätzchen passt ein frischer Salat oder Ofengemüse.



Nährwert pro Portion
586 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 705 g