



Maispuffer mit Gurken-Mango-Salat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mais aus der Dose	570 g
Mandeln, ganz	100 g
Weizenmehl, Type 405	100 g
Eier	4 St.
Backpulver	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Mango	1 St.
Salatgurken	2 St.
Bio Limetten	2 St.
Koriander, frisch	40 g
Honig	2 EL
Avocado	1 St.
Sojasauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Schneebesen, Pürierstab

1. Ofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Maispuffer den Mais im Sieb gut abtropfen lassen. 350 g Mais und Mandeln mit Mehl, Eiern, Backpulver, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig pürieren. Restlichen Mais zugeben und unterrühren.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Hälfte der Masse mithilfe eines Löffels zu 6 Puffern formen und mit Abstand in der Pfanne verteilen. Auf jeder Seite jeweils ca. 2–3 Min. goldbraun braten, dabei mehrmals wenden. Fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im heißen Ofen warm stellen. Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Gurken waschen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und in Würfel schneiden. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Stielen klein schneiden. Gurke und Mango mit Limettensaft und Koriander mischen und mit Honig und Salz abschmecken.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Maispuffer mit Avocadoscheiben und dem Gurken-Mango-Koriander-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Sojasauce beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer möchte, kann dem Salat noch etwas Schärfe verleihen, indem man eine Peperoni fein gehackt unter den Salat hebt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	665 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	32 g