



Mais-Fritter (glutenfrei)

Zutaten

- 4 Maiskolben
- 4 Eier
- 120 g Crème fraîche
- 60 g Maisgriess (feine Polenta)
- 60 g Maismehl
- ½ Lauchstange, feingeschnitten
- 1 Handvoll Basilikumblätter, feingeschnitten (oder andere Kräuter)
- Curry, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Kokosfett, Brat Olivenöl oder Ghee



Zubereitung

1. Die Maiskolben ca. 3-4 Min. in Salzwasser kochen; abschrecken und die Körner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.
2. Den Mais mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.
3. Das Fett oder Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Masse esslöffelweise ausbacken.

Zu passt z.B. ein grüner Salat, Tomatensalat, Quark-Dip oder ein feines Chutney.

Info:

Zuckermais

Ähnlich wie die Erbse, enthält Zuckermais neben Kohlenhydraten und Eiweiss verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.

Schweizer Zuckermais hat von Juli bis Oktober Saison