



## Pikante Mais-Feta-Krapfen Cajun-Style

mit Spinatsalat und Pflaumen-Gewürz-Chutney



ca. 30min



2 Portionen

Lass dich von dieser Fusion aus feinen Aromen und bunten Zutaten verführen: Heute gibt es deftige Mais-Feta-Krapfen, pikant abgeschmeckt mit einer Cajun-Gewürzmischung und serviert mit je einem Klecks Limettenmayo und Pflaumen-Gewürz-Chutney. Ein frischer Salat mit Babyspinat und angerösteten Kürbiskernen komplettiert den vegetarischen Schmaus.

## Was du von uns bekommst

- 25g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Mais
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Feta<sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 150g Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 75ml Milch<sup>3</sup>
- 1½EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig<sup>5</sup>

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

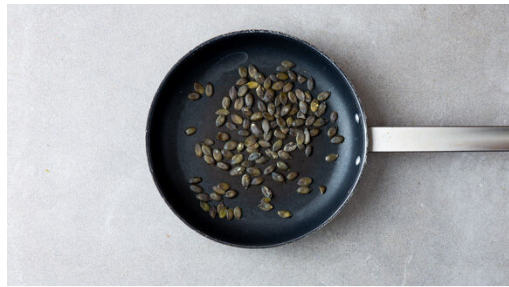
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal. Fett 50.6g.



### 1. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern. Dann aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



### 2. Limettenmayo zubereiten

Die **Schale von ½ Limette** fein abreiben und die **Limette** halbieren. Die **abgeriebene Hälfte** auspressen, die **übrige Limettenhälfte** z. B. zum Verfeinern von Mineralwasser verwenden. 1½EL Mayonnaise mit der **Limettenschale**, ½EL **Limettensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



### 3. Teig vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Chilischote** fein würfeln und ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Mais**, die **Lauchzwiebeln**, die **Chili** und die **Gewürzmischung** in eine Schüssel geben und den **Feta** darüber zerbröseln. Den **Koriander** grob schneiden und ca. **¾ des Korianders** untermengen.



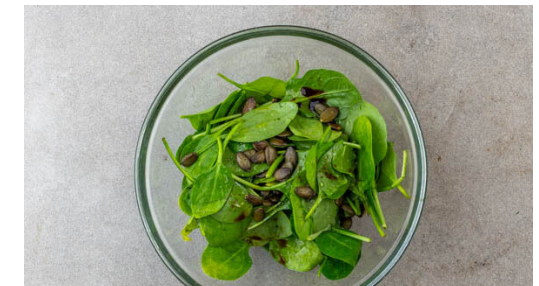
### 4. Teig fertigstellen

Die **½ des Mehls** und **½TL Backpulver** in die Schüssel geben und 1 kräftige Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer hinzufügen. 1 Ei und 75ml Milch zugeben und alles zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren.



### 5. Krapfen ausbacken

Die Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer Hitze erwärmen. **2EL Teig** portionsweise für **jeden Krapfen** in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender flach drücken und auf jeder Seite in ca. 3Min. goldbraun und knusprig braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang mit dem **restlichen Teig** wiederholen und insgesamt **6 Krapfen** zubereiten.



### 6. Salat zubereiten

Den **Spinat** gründlich waschen und mit ½EL Olivenöl und 1TL Balsamicoessig vermengen und die **Kürbiskerne** untermischen. Die **Mais-Feta-Krapfen** mit dem **Spinatsalat** anrichten, mit dem **Chutney** und der **Limettenmayo** garnieren und servieren.