

Feta-Mais-Krapfen Cajun-Style

mit Spinatsalat und Mangochutney



ca. 35min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 50g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Crème fraîche³
- 2 Dosen Mais
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g Feta³
- 20g Koriander
- 150g Weizenmehl²
- 1 Pck. Backpulver
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier¹
- 150ml Milch³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Verwende zwei Pfannen für eine schnellere Zubereitung der Krapfen.

Allergene

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



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. Dip zubereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Crème fraîche** mit der **Limettenschale**, **1EL Limettensaft** und je 1 kräftigen 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 untermengen.



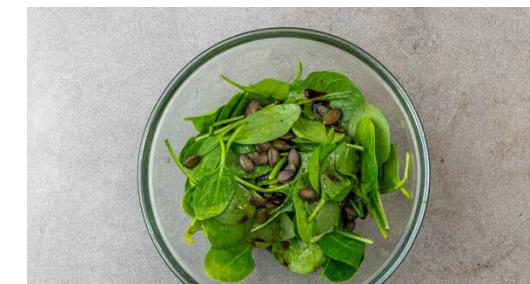
4. Teig fertigstellen

Das **Mehl** und **1TL Backpulver** in die Schüssel geben und **½TL Salz** sowie 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen. 2 Eier und 150ml 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 **12 Krapfen** zubereiten.



6. Salat zubereiten

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