



Feta-Mais-Krapfen Cajun-Style

mit Spinatsalat und Mangochutney



ca. 30min



2 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

- 25g Kürbiskerne
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Dose Mais
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Feta ³
- 10g Koriander
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Pck. Backpulver
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Mangochutney

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 75ml Milch ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁴

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), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 23.4g



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 **Schale von ½ Limette** fein abreiben und die **Limette** halbieren. Die **abgeriebene Hälfte** auspressen, die **übrige Limettenhälfte** z. B. zum Verfeinern von Mineralwasser verwenden. Die **Crème fraîche** 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.



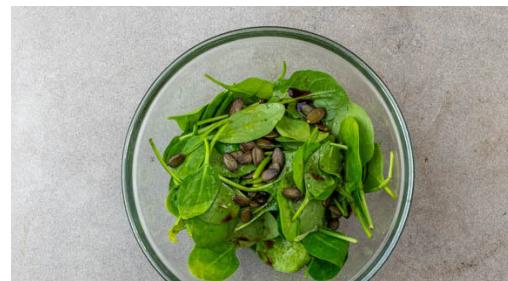
4. Teig fertigstellen

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