

Buttermilch-Mais-Krapfen mit Frühlingsgemüse



Zutaten (für 4 Personen)

200 g gekochter Mais
½ Pck. Backpulver
60 g Instant Polenta fein
125 g Mehl (Typ 550)
250 ml Buttermilch
1 Ei (M)
120 g geriebener Emmentaler
½ TL Knoblauchpulver, 1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Zucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1,5 l Pflanzenöl

Für das Dressing:

200 ml Buttermilch, 50 g Joghurt,
1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijonsenf,
1 EL Schnittlauch, 1 EL Estragon,
3 EL Olivenöl

Für den Gemüsesalat:

150 g grüner Spargel, 150 g grüne Bohnen, 100 g
Erbsen (frisch oder TK), 1 Fenchel, 2 kleine Zucchini,
80 g junger Spinat



Zubereitungszeit
45 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Hälfte der Maiskörner pürieren. Polenta, Mehl, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel mischen. Erst Buttermilch, dann Ei unterrühren. Restliche Zutaten zugeben. Zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. quellen lassen.
2. Für das Dressing alle Zutaten fein pürieren, salzen und pfeffern.
3. Spargel am unteren Drittel schälen, Bohnen putzen. Beides mit den Erbsen in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Fenchel und Zucchini in feine Scheiben hobeln. Spinat waschen, trocken schütteln.
4. Pflanzenöl in einem Topf auf 175 °C erhitzen. Runde Teigbällchen formen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. 4-5 Min. ausbacken, dabei ab und zu wenden. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Gemüsesalat und Krapfen auf Teller verteilen. Dressing darüber geben und servieren.