byodo
bio vom feinsten



Würzige Zucchini-Mais-Puffer

Ein unwiderstehliches Duo: Diese würzigen Zucchini-Mais Puffer mit aromatischem „Green Goddess“ Kräuter-Dip sind nicht nur schnell zubereitet, sondern schmecken einfach köstlich.

Zutaten
2 Portionen

Zucchini-Mais Puffer
220 g Zucchini
140 g Dosenmais
80 g Mehl
Gewürzmischung, mexikanisch
4 EL Byodo Brat-Olive Mild
Kräuter-Dip
20 g Koriander, frisch
10 g Minze, frisch
20 g Petersilie,frisch
1 Frühlingszwiebel
1 EL Zitronensaft
40 ml Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
Byodo Meersalz fein
150 g saure Sahne
40 g Byodo Delikatess Mayonnaise

Zubereitung

Zucchini-Mais Puffer:

Zucchini grob in eine große Schüssel raspeln, großzügig mit Salz würzen. Maiskörner dazugeben und Mehl, Speisestärke und die Gewürzmischung unterheben. Mithilfe der Flüssigkeit der Zucchini entsteht ein Teig.

Brat-Olive in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Etwa 1 EL des Teigs hineingeben und leicht andrücken. Ca. 4-6 Minuten braten, dann wenden und auf der anderen Seite braten, bis sie goldbraun und die Ränder knusprig sind. Sofort servieren und mit dem Dip genießen.

Kräuter-Dip:
Koriander, Minze, Petersilie, Frühlingszwiebel, Zitronensaft, Olivenöl und Salz in einen Mixer geben und pürieren. Saure Sahne und Mayonnaise unterheben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.