

Hier und heute



Mais-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip

Schauspielerin Nina Bott liebt es, für ihre vier Kinder zu kochen. Hier kommt ein Rezept aus ihrem Kochbuch „Ninas Easy Peasy Familienkochbuch“, das garantiert die ganze Familie satt und zufrieden macht: Mais-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip.

Das Rezept

(von Nina Bott für vier Personen, ergibt ca. 12 Puffer)
vegetarisch, frei von raffiniertem Zucker

Zutaten für die Puffer

- 100 g Zucchini
- 100 g Mais aus der Dose
- 5 Schnittlauchhalme
- 170 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 125 g Kräuter-Doppelrahmfrischkäse
- 85 ml Buttermilch
- 2 Bioeier (Größe L)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Limettensaft
- 1–2 EL Butterschmalz

Zutaten für den Kräuterdip

- je 4 Stängel Petersilie, Schnittlauch und Basilikum
- 200 g Magerquark
- 100 g Crème fraîche
- Saft von 1/2 Limette
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Puffer die Zucchini schälen, fein reiben und die Raspel leicht ausdrücken. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.*

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. In einer zweiten Schüssel Kräuterfrischkäse, Buttermilch und Eier miteinander verrühren. Die Mehlmischung dazugeben und kurz unterrühren. Zucchini, Mais und Schnittlauch unterheben und den Pufferteig mit Pfeffer und Limettensaft würzen. Für den Kräuterdip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter hacken beziehungsweise den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Magerquark und Crème fraîche mit Kräutern, Limettensaft und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Etwas vom Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und je drei Puffer auf einmal (pro Stück etwa 2 EL Teig) von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils zwei bis drei Minuten unter einmaligem Wenden goldbraun braten. Die bereits fertigen Puffer im Ofen warm halten und so fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Hier und heute



Die Puffer auf Teller verteilen und mit dem Kräuterdip servieren.

* Pimpen, Toppen, Variieren

Beim Gemüse lässt sich wunderbar variieren: Statt Zucchini können Karotten oder Kürbis verwendet werden, statt Mais klein gewürfelte Paprika oder Erbsen.