

Corn-Fritters mit Avocado-Tomaten-Salsa und pochiertem Ei

○ Mittel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 15 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 12 Min.

Corn-Fritters:

400 g eingelegte Maiskörner

2 Eier

60 g Dinkelmehl

1 Bund Schnittlauch

½ rote Chilischote

2 Frühlingszwiebeln

schwarzer Pfeffer

Meersalz

2 EL Bio-Kokosöl

pochierten Eier:

4 Eier, gekühlt

Essig

Avocado-Tomaten-Salsa:

1 Avocado

etwas Zitronensaft

1 Tomate

½ Rote Chilischote

1 kleine rote Zwiebel

2 EL Bio-Kokosblüten Vinaigrette

„Nectar Dream“

Cayennepfeffer

Meersalz

Corn Fritters

1

Für die Corn-Fritters die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen schaumig rühren und nach und nach das Dinkelmehl unterrühren.

2

Abgeseihten Mais, gehackten Schnittlauch, kleingeschnittene Frühlingszwiebeln und die entkernte und kleingeschnittene Chilischote dazugeben.

3

Alles gut durchmischen und mit etwas Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

4

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen des Teigs in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

pochierte Eier

1

Einen größeren Topf mit Wasser befüllen und etwas Essig dazugeben.

2

Wasser erhitzen, jedoch nicht kochen. Kurz vor dem Simmern ist die Temperatur perfekt. (Bei zu kaltem Wasser trennt sich das Ei und in zu heißem Wasser hingegen wird das Eiweiß zu schnell fest und das Eigelb kann nicht richtig garen.)

3

Das gekühlte Ei vorsichtig in eine Tasse geben, das erleichtert das Umfüllen in den Topf und die weiteren Arbeitsschritte zum perfekten, pochierten Ei.

4

Das heiße Wasser mit einem Holzlöffel ganz schnell umrühren, sodass sich in der Mitte ein Strudel bildet.

5

Das Ei aus der Tasse in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Der Strudel hält das Eiweiß zusammen und sorgt dafür, dass es sich um das Eigelb legt.

6

Nach ca. 3 – 4 Minuten das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Corn-Fritter legen.

Avocado-Tomaten-Salsa

1

Avocado aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2

Geschälte und fein gewürfelte Zwiebel, sowie die entkernte und fein geschnittene Chilischote, zu der Avocado geben.

3

Tomate achteln, von den Samen befreien, würfeln und zur Avocado geben.

4

Kokosblütenvinaigrette mit Cayennepfeffer und Meersalz würzen. Den Corn Fritter, die Avocado Salsa und das pochierte Ei damit übergießen und servieren.

**Tipp:**

Als finales Topping noch ein wenig unserer einzigartigen Bio-Kokosblütenvinaigrette darüber träufeln - dann ist das Geschmackserlebnis wirklich unvergesslich.