

Maisbratlinge mit Tomatensalsa

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Mais aus der Dose	400 g
Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Sonnenblumenöl	5 EL
Strauchtomaten	500 g
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Mais in ein Sieb abgießen.
2. In einer Schüssel Eier verquirlen und mit Mehl, Backpulver, Salz, 2 EL Öl, Mais und Zwiebeln glatt verrühren. Teig quellen lassen.
3. Tomaten waschen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken.
4. In einer Schüssel Quark mit Knoblauch, etwas Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. In einer weiteren Schüssel Tomaten mit der restlichen Petersilie vermengen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und aus dem Maisteig portionsweise ca. 4 cm kleine Puffer backen. Von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun ausbacken.
6. Maisbratlinge mit Tomatensalsa und Quarkdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	536 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	65 g
<u>Eiweiß</u>	23 g
<u>Ballaststoffe</u>	6 g
<u>Fette</u>	21 g