

MAISBRATLINGS MIT MEXIKANISCHEM SALAT, dazu Kartoffelspalten und Koriander-Limetten-Dip



HELLO KORIANDE

Ob Samen oder Blätter, dieses Kraut ist von oben bis unten essbar und erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit.



Kartoffeln



Joghurt



Koriander



Petersilie



Pflücksalat



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „HelloMexico“



Mais



Frühlingszwiebel



geriebener Hartkäse



Weizenmehl



rote Paprika



Limette



Mayonnaise

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss Veggie

Mit diesem frischen Gericht kannst Du richtig sommerlich genießen! Die leckeren Bratlinge mit Mais bereitest Du im Handumdrehen zu und der mexikanische Salat holt Dich dank knackiger Paprika und fruchtigem Dressing mit Limette aus jeglichen Stimmungstiefs. Mit einem cremigen Koriander-Limetten-Dip und Kartoffelspalten aus dem Backofen macht Dich unser Gericht dann auch lange satt und zufrieden!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Sieb**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** beträufeln, mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** vermischen und **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



4 MAISBRATLINGE MIXEN

In einem hohen Rührgefäß **Mais**, restlichen **Knoblauch**, **Hartkäse**, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Weizenmehl**, restliche **Gewürzmischung** und 1 [**2** | **2**] **Ei*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 KLEINE VORBEREITUNGEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Limette** heiß abwaschen und Schale fein abreiben. **Limette** in Spalten schneiden. **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. **Koriander** und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



5 MAISBRATLINGE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. Mit einem Esslöffel 8 [**12** | **16**] Portionen **Maismischung** hineingeben und ein bisschen abflachen. **Bratlinge** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **★TIPP:** Die **Bratlinge** nicht zu früh wenden, eventuell noch etwas **Öl*** nachgießen.



3 DIP UND DRESSING ZUBEREITEN

2 [**3** | **4**] **Limettenspalten** in einer großen Schüssel auspressen und mit der **Hälfte** der **Mayonnaise**, der **Hälfte** des **Knoblauchs** und **½ EL** [**¾ EL** | **1 EL**] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Paprikastreifen** hinzugeben und marinieren lassen. In einer kleinen Schüssel gehackten **Koriander** mit **Joghurt**, **Limettenabrieb** und restlicher **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salat, **Petersilie** und **grüne Frühlingszwiebelringe** unter den **Paprikasalat** heben und auf Teller verteilen, **Maisbratlinge** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Koriander-Limetten-Dip** beträufeln und mit **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Gewürzmischung „HelloMexico“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette BR MX	1	1	2
Mais	194 g	265 g	398 g
Koriander/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
rote Paprika BE NL	1	1 (groß)	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	30 g	40 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Pflücksalat	75 g	100 g	150 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Eier* 2) für Schritt 4	1	2	2
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	417 KJ/100 kcal	3.040 KJ/727 kcal
Fett	4 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	89 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	18 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **DE:** Deutschland **IT:** Italien **BE:** Belgien **NL:** Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at

Guten Appetit!