

MAISPUFFER AUF BAKED BEANS MIT AVOCADOCREME

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE BAKED BEANS

- Olivenöl
- 1 Zwiebel, geschält, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält,
gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- 1 EL Tamari
- 1 TL Apfelessig
- 1 Dose (400 g) Tomaten
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Dose (400 g) Borlottibohnen,
abgegossen, gespült
- 1 EL Tomatenmark
- 25 g frische Petersilie, gehackt

FÜR DIE AVOCADOCREME

- 2 große, reife Avocados,
geschält, entsteint
- Saft von 1 Limette
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Korianderblätter,
grob gehackt
- 75 g getrocknete Tomaten,
grob gehackt

FÜR DIE PUFFER

- 1 Dose (300 g) Mais,
abgegossen, gespült
- 110 g Polenta
- 2 EL Buchweizenmehl
- 2½ EL Mehl
- 1 TL Natron
- 2 EL Pflanzlicher Joghurt
(Kokos), ungesüßt
- 140 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 Chilischote, entkernt, gehackt
- 1 Handvoll Korianderblätter
oder Schnittlauch, gehackt
- Salz und Pfeffer

Diese Puffer sind von unserer Brunch-Karte nicht wegzudenken, und ich wurde schon unzählige Male nach dem Rezept gefragt. Ich hoffe also, dass ihr sie mit Vergnügen zubereiten werdet. Mit der Avocadocreme und den rauchig Baked Beans schmecken sie einfach unglaublich gut. Wenn es schnell gehen muss, könnt ihr sie aber auch einfach mit zuvor in Knoblauch angeschwitzten Tomaten genießen.

Für die Bohnen ein wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch ungefähr 5 bis 10 Minuten darin andünsten. Die Gewürze hinzufügen und unter ständigem Rühren noch ein paar Minuten weiterdünsten, dann Tamari, Apfelessig, Tomaten, Ahornsirup, Bohnen und Tomatenmark dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Soße eingedickt ist, die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze warm halten, bis die Puffer und die Avocadocreme fertig sind.

Für die Creme das Avocadofleisch mit Limettensaft, Chili, Meersalz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Dann Koriander und getrocknete Tomaten unterrühren.

Für die Puffer zwei Drittel vom Mais (200 g) im Mixer pürieren. Dann Polenta, Mehl, Natron und nicht zu wenig Salz in einer Schüssel vermischen. Jetzt Joghurt, pürierten Mais und Mandeldrink dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss Chili, Koriander und die restlichen Maiskörner unterrühren.

In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen, 1 großen EL Teig hineingeben und 3 bis 5 Minuten darin goldbraun braten, bis der Puffer in Form bleibt, dann umdrehen und auf der anderen Seite braten.

Die Puffer auf den Baked Beans zusammen mit der Avocadocreme anrichten.

TIPP

Von den Bohnen bereite ich immer etwas mehr zu, weil sie am nächsten Tag besonders lecker sind und sich im Kühlschrank mindestens 5 Tage halten. Ihr könnt sie auch einfrieren, dann habt ihr immer etwas Schnelles fürs Frühstück oder Abendessen. Die Reste aber richtig kühl werden lassen, bevor ihr sie in den Kühlschrank stellt oder einfriert.