



Maisfrikadellen mit Wasabi-Hummus

Zutaten (für vier Portionen):

Wasabi-Hummus

150 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Tahini
1 Zitrone, unbehandelt
1-2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Wasabipaste
Salz

Pico-de-Gallo-Salsa

3 große Tomaten
1 rote Chili
1 Jalapeño
1 rote Zwiebel
1 Limette, unbehandelt
Koriander
Salz
1 EL Olivenöl

Maisfrikadellen

1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
200 g Mais, konserviert
1 rote Chili
90 g Maismehl
Kreuzkümmel, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
1 Ei
1/2 Maiskolben
1 EL Semmelbrösel
Öl zum Braten
Thymian
Butter

Sowie

8 grüne Bratpaprika
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Meersalz

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Wasabi-Hummus Kichererbsen, Tahini, Zitronenabrieb und -saft, Olivenöl, Knoblauch, Wasabipaste und Salz in einen Mixbecher geben und fein pürieren.



Für die Salsa, Tomaten entkernen und fein würfeln. Chili, Jalapeño und Zwiebel fein hacken und alles in eine Schüssel geben. Limettenabrieb und -saft, fein gehackter Koriander, Salz und Olivenöl dazugeben, vermengen und ziehen lassen.

Für die Frikadellen Zwiebel fein würfeln und mit Salz und Pfeffer glasig anschwitzen. Dosenmais mit Salz und Chili pürieren. Geriebenen Knoblauch zur Zwiebel in der Pfanne hinzugeben. Pürierter Mais und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und Maismehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Ei hinzugeben. Die Körner vom Maiskolben abschneiden und hinzugeben. Zum Schluss noch Konsistenz mit Maismehl und Semmelbröseln steuern, alles vermengen und kurz ziehen lassen.

Bratpaprika in Öl mit Knoblauchscheiben anbraten, bis die Haut Blasen wirft.

Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, etwas plattdrücken und in ausreichend Öl goldbraun braten. Während des Bratens, Knoblauch, Thymian und Butter hinzugeben. Sobald sie goldbraun sind, auf Küchenpapier entfetten.

Die Frikadellen anrichten und auf jede Frikadelle etwas Hummus geben. Bratpaprika mit Meersalz würzen und drum herum verteilen. Mit Korianderblatt garnieren und Salsa daneben in Schüsselchen anrichten. Anschließend servieren.

Nährwerte pro Portion:

383 kcal – 19 g Fett – 12 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.