

# Maispuffer-Polentapuffer

Fußball WM 2018

## Die Zutaten:

- 60g Maisgrieß (Polenta)
- 0,4l Wasser
- 1TL Salz
- 120g Mehl (z.B. Maismehl oder Dinkelmehl)
- 1TL Backpulver
- 2 Eier
- 20g gehackte Petersilie
- 1 Dose schwarze Bohnen (gehackt)
- Muskat (gerieben), Pfeffer (ergibt ca. 12 Stück – je nach gewünschter Größe der Puffer)

### Tipp:

- Wenn man eine beschichtete Pfanne nimmt, dann kann man beim braten auf die Zugabe von Fett verzichten.
- Die Maispuffer sind sehr variantenreich. Man kann anstatt der Paprika auch Maiskörner, feingeschnittenen grünen Spargel, geraspelte Möhren, Kürbis oder anderes festes Gemüse einarbeiten.  
- Sehr wasserhaltiges Gemüse (Gurke, Tomate etc.) wird wahrscheinlich mehr Mehl benötigen und somit wird aus den Puffern wohl eher eine Pfannkuchen-Variante.
- Die Puffer kann man gut als Beilage zum grillen essen. - Puffer vom Vortag einfach auf dem Grill erwärmen oder kalt dazu essen.



## Die Zubereitung:

- Das Wasser in einem Kochtopf zum kochen bringen.
- Salz und Maisgrieß unter rühren (am besten mit einem Schneebesen) einrühren. Die Hitze reduzieren (Induktion: 80°C).
- Unter ständigem Rühren weiter kochen, bis ein zäher, dicklicher Brei entsteht (ca. 10 Minuten).
- Die Petersilie und die Paprikawürfel hinzugeben und unterrühren.
- Die Eier, den Pfeffer und das Muskatpulver mit dem Brei verrühren.
- Maismehl und Backpulver unterrühren.
- Eine Pfanne erhitzen.
- Mit zwei Esslöffeln gewünschte Menge der Puffermasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze (Induktion: 140°C) braun braten, wenden und fertig braten (ca. 4 bis 5 Minuten pro Seite).



QR-Code scannen und Video schauen!

