

Mais-Gemüse-Taler



Zutaten (12 Stück):

- 90 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot & klein)
- 350 g Mais (abgetropft)
- 2 Eier
- 2 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl (zum Anbraten)

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, von Stiel sowie Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Dann den Teig zubereiten. Hierzu Mehl mit Eiern und Milch zu einem glatten Teig verrühren; diesen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Mais, Paprikastücke sowie Zwiebelstreifen unter den Teig heben.

Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Teig-Gemüsemasse esslöffelweise in das heiße Rapsöl geben, plattdrücken und portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Die fertigen Taler auf Küchentuch abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Nährwertangaben: 101 kcal pro Stück., 10 g KH pro Stück