



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat Februar Maisküchlein

1 Dose	Mais
100 g	Mehl
150 ml	Milch
4	Eier
1 Bund	Schnittlauch – oder das Grün von Frühlingszwiebeln
3 EL	Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer
150 g	Joghurt
200 g	Crème fraîche
Saft	½ Zitrone
2 TL	Honig
	evtl. Minzeblätter oder 1 EL Süße Chilisauce

Den Dosenmais gut abtropfen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das Mehl mit der Milch und den Eigelben mit dem Mixer schlagen. Abgetropften Mais, Salz und Pfeffer hineingeben und noch einmal kräftig mixen. Dabei sollen die Maiskörner ruhig ein wenig zermatscht werden. Zum Schluss 3 EL Schnittlauchröllchen und den Eischnee unterheben. In Pflanzenöl kleine Küchlein ausbacken.

Aus den übrigen Zutaten einen Dipp zubereiten. Der Dipp lässt sich abwandeln durch fein geschnittene Minzeblätter oder einen EL Süße Chilisauce.

Tipp: Dies ist wieder ein leckeres Rezept für Kinder, die dabei auch fleißig mithelfen können. Der Dipp ist nicht unbedingt notwendig. Die Maisküchlein schmecken auch sehr gut pur.