

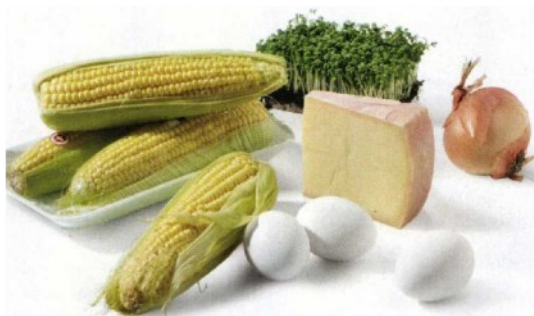
Schnell & einfach

Maisfladen

25 Minuten



Vegi



Zutaten

- 4 Maiskolben oder
2 Dosen Maiskörner
(je ca. 400g)
- 3 Eier
- 2 Esslöffel Maizena
- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- Öl zum Backen
- 200g Tilsiter
- 50g Kresse

Pro Person: 22g Fett, 22g Eiweiss,
26g Kohlenhydrate, 1620kJ (387kcal)

Kochanleitung



1
Maiskörner vom Maiskolben schneiden. **Eier** mit dem **Maizena** verklopfen, **Zwiebel** fein hacken, alles mischen, würzen.



2
 Die Hälfte der Masse in einer beschichteten Bratpfanne im heissen **Öl** bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. backen, Fladen mithilfe eines Tellers wenden.



3
 Die Hälfte des **Tilsiters** grob darüberreiben, ca. 5 Min. fertig backen, warm stellen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren. Maisfladen mit **Kresse** garnieren.

Dazu passt: Salat.