

# Lothars Gemüseküche Mais

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 01.12.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Gratinierter Fenchel mit Mais . . . . .	1
1.2	Grillierte Maiskolben . . . . .	1
1.3	MAIS-KÖPFCHEN . . . . .	2
1.4	Mais-Nuggets . . . . .	2
1.5	Maislaibchen . . . . .	2
1.6	Maisschnitten - Beilage . . . . .	3
1.7	Mexikanischer Mais . . . . .	3
1.8	Polenta . . . . .	3
1.9	Polenta mit Maiskörnern . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>5</b>
2.1	Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote . . . . .	5
2.2	Kürbis-Brötchen mit Mais . . . . .	5
2.3	Kürbis-Mais-Brötchen . . . . .	6
2.4	Mais-Schinken-Toast . . . . .	6
2.5	Maisbrot 'Viva Mexico' . . . . .	7
2.6	Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika . . . . .	8
2.7	Maisvesper . . . . .	8
2.8	Polenta-Brot . . . . .	9
<b>3</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>11</b>
3.1	Maisherzen mit Pfirsichsoße . . . . .	11
3.2	Süße Maisbällchen . . . . .	11
<b>4</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>13</b>
4.1	Maisrührei . . . . .	13
4.2	Omelett mit Mais und Schinken . . . . .	13
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>15</b>
5.1	Bohnen-Mais-Topf . . . . .	15
5.2	Gemüsetopf mit Zuckermais . . . . .	15
5.3	Maisauflauf mit Streuseldecke . . . . .	16
5.4	Maisgratin . . . . .	16
5.5	Maisgratin mit Äpfeln . . . . .	17
5.6	Maissoufflé mit Edelpilzkäse . . . . .	17
5.7	Maissuppe . . . . .	18
5.8	Mexikanischer Mais-Gratin . . . . .	18
5.9	Pastel de choclo (Maisauflauf) . . . . .	18
5.10	Polenta-Auflauf mit Käse . . . . .	19

5.11	Polentagratin . . . . .	20
5.12	Polentagratin . . . . .	20
5.13	Rapid-Mais-Gratin . . . . .	21
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>23</b>
6.1	Fischfilets auf Mais und Bohnen . . . . .	23
6.2	Red Snapper mit Mais und Paprika . . . . .	23
6.3	Reis mit Thunfisch . . . . .	24
<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>25</b>
7.1	Chili con Carne . . . . .	25
7.2	Feurige Spareribs mit gebratenen Maiskolben mit Chilisaucе und Vollkorn-Honig-Senfschnitte . . . . .	25
7.3	Gebratenen Kalbsschnitzel mit Maisküchlein und Tomatensoße . . . . .	26
7.4	Hacksteaks mit Mais-Salsa . . . . .	26
7.5	Kalbsbraten mit Maiskruste . . . . .	27
7.6	Koteletts zu frischem Mais . . . . .	28
7.7	Maisfrikadellen mit Gemüse . . . . .	28
7.8	Maisküchlein mit gebratenen Kalbsschnitzeln . . . . .	29
7.9	Party-Hackbraten mit Mais und Paprika . . . . .	30
7.10	Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse . . . . .	30
7.11	Schweineragout mit Mais . . . . .	31
<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>33</b>
8.1	Hähnchenkeulen mit Maiskruste . . . . .	33
8.2	Maiskolben mit Poulardenbrust . . . . .	33
8.3	Piccata aus der Geflügelbrust mit Maisplätzchen . . . . .	34
8.4	Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln . . . . .	34
8.5	Überbackene Maisfladen . . . . .	35
<b>9</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>37</b>
9.1	Grundrezept Polenta . . . . .	37
9.2	Mais . . . . .	37
9.3	Mais . . . . .	38
9.4	Polenta - Grundrezept für groben Mais, sog. Bramata . . . . .	38
9.5	Polenta - Grundrezept für mittelfeinen Mais . . . . .	38
9.6	Zuckermais . . . . .	39
9.7	Zuckermais . . . . .	40
9.8	Zuckermais . . . . .	40
<b>10</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>43</b>
10.1	Mais-Raclette . . . . .	43
10.2	Polenta con Gorgonzola . . . . .	43

<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>45</b>
11.1	Buttermais zu Backkartoffeln . . . . .	45
11.2	Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikanischer Sauce . . . . .	45
11.3	Chili-Maiskolben mit Wurst . . . . .	46
11.4	Feurige Maisküchlein zu Paprika-Salat . . . . .	46
11.5	Gegrillte Maiskolben . . . . .	47
11.6	Gekochte Maiskolben . . . . .	47
11.7	Gemüseragout mit Mais . . . . .	48
11.8	Grillierte Maiskolben mit Speck . . . . .	48
11.9	Heiße Maispfanne . . . . .	49
11.10	Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce . . . . .	49
11.11	Mais mit Paprika und Speck . . . . .	50
11.12	Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Garnelen . . . . .	51
11.13	Mais-Relish mit Sellerie . . . . .	51
11.14	Mais-Zucchini-Puffer . . . . .	52
11.15	Maisfladen . . . . .	53
11.16	Maisfrikadellen . . . . .	53
11.17	Maiskölbchen mit Ingwer und Kurkuma . . . . .	53
11.18	Maiskolben . . . . .	54
11.19	Maiskolben mit dreierlei Würzbutter . . . . .	54
11.20	Maiskolben mit Kräuterbutter . . . . .	55
11.21	Maiskolben mit Kresse . . . . .	56
11.22	Maiskolben mit Kresse-Butter . . . . .	56
11.23	Maiskolben mit Spiessli . . . . .	56
11.24	Maisküchlein . . . . .	57
11.25	Maispfanne . . . . .	58
11.26	Maispuffer . . . . .	58
11.27	Maispuffer-Türmchen . . . . .	59
11.28	Mexikanische Folienkartoffeln . . . . .	59
11.29	Spargel mit Polenta-Päckchen . . . . .	60
11.30	Überbackene Maisschüssel . . . . .	60
11.31	Würzige Maiskolben . . . . .	61
<b>12</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>63</b>
12.1	Apfelmaiskrapfen . . . . .	63
12.2	Getränkter Maiskuchen mit Beeren . . . . .	63
12.3	Maiswaffeln . . . . .	64
12.4	Orangen-Mais-Cake . . . . .	64
12.5	Polenta-Kuchen, wie man ihn in Arosa gebacken hat . . . . .	65
<b>13</b>	<b>Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>67</b>
13.1	'Bordura di polenta Bel Ceresio' . . . . .	67
13.2	Crêpes à la mexicaine . . . . .	67
13.3	Crepes mit Zucchini und Mais . . . . .	68

13.4	Eier-Salami-Polenta . . . . .	69
13.5	Gratinierte Polenta . . . . .	69
13.6	Grillierte Maisschnitten . . . . .	70
13.7	Herbstliche Mais-Schnitten . . . . .	70
13.8	Lasagne mit Käse und Mais . . . . .	71
13.9	Lauchpolenta mit Käsekugeln . . . . .	71
13.10	Mais-Clafoutis mit Tomaten . . . . .	72
13.11	Mais-Fritters . . . . .	73
13.12	Mais-Wurst-Kroketten . . . . .	73
13.13	Maiscrêpes . . . . .	74
13.14	Maisfladen mit Fleischfüllung . . . . .	74
13.15	Maispfannkuchen mit Cervelatwurst . . . . .	75
13.16	Maispfannkuchen mit Mango-Salsa . . . . .	75
13.17	Maispizza . . . . .	76
13.18	Maistaschen mit Chili con carne . . . . .	76
13.19	Maiswähe . . . . .	77
13.20	Mexiko-Nudeln . . . . .	77
13.21	Polenta . . . . .	78
13.22	POLENTA als Maiskugeln und Maispizza . . . . .	78
13.23	Polenta con fegato . . . . .	79
13.24	Polenta mit Gorgonzola . . . . .	80
13.25	Polenta mit grünem Spargel . . . . .	80
13.26	Polenta mit Honig-Feta . . . . .	81
13.27	Polenta mit Tintenfischsoße . . . . .	81
13.28	Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini . . . . .	82
13.29	Polenta-Fladen . . . . .	82
13.30	Polenta-Käsekuppel . . . . .	83
13.31	Polenta-Schnitten mit Bohnen . . . . .	84
13.32	Polenta-Taler . . . . .	84
13.33	Polenta-Türmchen . . . . .	84
13.34	Polentaschnitten . . . . .	85
13.35	Polentaschnitten mit Ziegenkäse . . . . .	85
13.36	Senfpolenta mit Sprossen . . . . .	86
13.37	Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße . . . . .	87
13.38	Tacos (Maisfladen) . . . . .	87
13.39	Togo-Wraps . . . . .	87
13.40	Tortellini mit Mais und Bohnen . . . . .	88
<b>14</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>91</b>
14.1	Maisgemüsepastete . . . . .	91
14.2	Maisterrine . . . . .	91
14.3	Würstel-Mais-Terrine . . . . .	92

<b>15 Reisgerichte</b>	<b>93</b>
15.1 Kürbis-Risotto . . . . .	93
<b>16 Salate</b>	<b>95</b>
16.1 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli . . . . .	95
16.2 Bunter Maissalat . . . . .	95
16.3 Bunter Maissalat mit Chili . . . . .	96
16.4 Bunter Wintersalat . . . . .	96
16.5 Griechischer Maissalat mit Oliven . . . . .	97
16.6 Lieblingssalat . . . . .	97
16.7 Linsen-Mais-Salat . . . . .	97
16.8 Mais-Fleischwurst-Salat . . . . .	98
16.9 Mais-Lachs-Salat . . . . .	98
16.10 Mais-Peperoni-Salat . . . . .	99
16.11 Mais-Reis-Salat . . . . .	99
16.12 Mais-Salat . . . . .	100
16.13 Maissalat . . . . .	100
16.14 Maissalat . . . . .	101
16.15 Maissalat mit Fleischkügelì . . . . .	101
16.16 Maissalat mit Parmesan . . . . .	102
16.17 Maissalat mit Pfifferlingen . . . . .	102
16.18 Maissalat mit Riesengarnelen . . . . .	103
16.19 Romana-Salat mit Mais und Hähnchen . . . . .	103
16.20 Salat von Mais und Paprika . . . . .	104
16.21 Spezialitätensalat . . . . .	104
<b>17 Saucen, Marinaden</b>	<b>105</b>
17.1 Paprika-Mais-Dip . . . . .	105
17.2 Paprika-Mais-Dip . . . . .	105
17.3 Tomaten-Mais-Sauce . . . . .	105
<b>18 Sonstiges</b>	<b>107</b>
18.1 Mais-Tapenade . . . . .	107
<b>19 Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>109</b>
19.1 Gebratenes Gemüse . . . . .	109
<b>20 Vorspeisen, Suppen</b>	<b>111</b>
20.1 'El malbröd' (gebrannte Maissuppe) . . . . .	111
20.2 Bunte Maissuppe . . . . .	111
20.3 Gourmet-Mais . . . . .	111
20.4 Kalte Maissuppe . . . . .	112
20.5 Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig . . . . .	112
20.6 Mais - Thunfisch - Suppe . . . . .	113

20.7	Mais-Curry-Suppe . . . . .	113
20.8	Mais-Samtsuppe mit Karotten . . . . .	114
20.9	Maiscreme-Suppe mit Paprika . . . . .	114
20.10	Maisschaumsuppe . . . . .	115
20.11	Maissuppe mit Pilzen und Coppa . . . . .	115
20.12	Mexikanische Maiscreme-Suppe . . . . .	116
20.13	Mitternachtssuppe . . . . .	116
20.14	Mondscheinsuppe . . . . .	117
20.15	Scharfe Maissuppe . . . . .	118
20.16	Sopa de Ma(Maissuppe) . . . . .	118
20.17	Süßsaure indische Mais-Suppe . . . . .	119
20.18	Süßsaure Maissuppe . . . . .	119
20.19	Ungarische Maissuppe . . . . .	120

# 1 Beilagen

## 1.1 Gratiniertes Fenchel mit Mais

4 Fenchelknollen	200 g Mais aus der Dose
40 g Butter	1 Scheib. Toastbrot
25 g Mehl	Salz
300 ml Milch	Pfeffer
75 g geriebener Emmentaler	

Fenchel längs halbieren, nachdem die harten Außenblätter entfernt wurden. Einen Teil des Krauts hacken und beiseite legen. In einer Kasserolle 1,5 Liter Wasser aufkochen, salzen und Fenchel 15 Minuten garen, bis er gar, aber bissfest ist. Abgießen.

Mit der Hälfte der Butter eine Form einfetten, halbe Fenchelknollen mit der Schnittfläche nach oben einfüllen. In einer kleinen Kasserolle restliche Butter zerlassen. Mehl anschwitzen und mit Milch langsam unter ständigem Rühren aufgießen. Wenn die Béchamelsoße cremig und glatt geworden ist, vom Herd nehmen, mit drei Vierteln des Käses, Maiskörnern und einem Teelöffel gehacktem Fenchelkraut vermischen. Salzen, pfeffern und alles auf den Fenchel in die Form geben.

Backofen auf 200° vorheizen. Geriebenes Toastbrot ohne Kruste zerbröckeln, mit restlichem Emmentaler vermengen und die Zubereitung auf den Fenchel geben.

Im Ofen zehn Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Mit den ganz gelassenen Fenchelkrautbüscheln dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 25 Minuten

## 1.2 Grillierte Maiskolben

12 Maiskolben	2 TL Salz
Butter oder Margarine	

Maiskolben, Blätter anheben, Fäden entfernen. Maiskolben mit flüssiger Butter oder Margarine bestreichen und mit Salz bestreuen. Kolben wieder in die Blätter einpacken, in Alu-Schalen auf den Grillrost legen. Maiskolben unter mehrmaligem Wenden 30-40 Min. grillieren.

Tipp: Maiskolben mitsamt Blättern in siedendem Salzwasser ca. 20 Min. vorkochen, gut abtropfen, erst dann Butter oder Margarine und etwas Salz daraufgeben, ca. 10 Min. auf dem Grill fertigbaren.

**Mengenangabe:** 12 Personen

### 1.3 MAIS-KÖPFCHEN

6 dl Gemüsebouillon	Würfeln
150 g grober Mais (Bramata)	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
4 EL Korinthen	Margarine oder Butter für die Förmchen
2 Tomaten, geschält, entkernt, in kleinen	

Die Bouillon in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Mais und Korinthen beigegeben, zu einem dicken Brei kochen. Tomatenwürfelchen und Petersilie darunterühren. Förmchen mit Margarine oder Butter einfetten. Mais einfüllen, etwas andrücken, auf ein Brett stürzen, mit einer Bratschaufel auf die Teller anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Förmchen zu je 2 dl

### 1.4 Mais-Nuggets

750 g Kartoffeln,	Salz Pfeffer
z. B. Désirée, Urgenta, Sirtema	1 TL Curry
1 Dos. Maiskörner (340 g) 5-6 El Mehl 1 Tl	2 Eier

Kartoffeln vorbereiten: schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln kochen: im Salzwasser während ca. 20 Minuten. Trocknen: Wasser abgießen, die Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte hin und her bewegen, um die Kartoffeln zu trocknen. Passieren: Durchs Passevite treiben, etwas auskühlen lassen.

Masse herstellen: Die Maiskörner abtropfen lassen. Mit dem Mehl, den Gewürzen und verklopften Eiern zu den passierten Kartoffeln geben, mischen. Die Masse sollte weich sein.

Formen: Mit 2 Teelöffeln Portionen abstechen. Diese direkt ins heiße Öl gleiten lassen.

Frittieren: Das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen. Die Nuggets portionenweise mit einer Schaumkelle ins heiße Öl gleiten lassen und während 2-3 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem mit Haushaltspapier bedeckten Tortengitter abtropfen lassen.

Warm halten: Offen in einer Schüssel im leicht geöffneten auf 50 Grad vorgeheizten Ofen. Servieren: Frittiertes aus Kartoffeln passt zu Fleischgerichten ohne Sauce sowie als Ergänzung zu Gemüse- und Salatplatten bei einer fleischlosen Mahlzeit.

### 1.5 Maislaibchen

2 Dos. Maiskörner	Zucker
2 EL Mehl (gehäuft)	150 g Holland-Gouda, alt
2 Eier	Butter zum Braten
Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer	

Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Mehl und Eier glattrühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker kräftig würzen. Mais mit dem Teig mischen. Den Käse reiben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit dem Esslöffel von der Maismasse kleine Häufchen hineinssetzen und flachdrücken. Jeweils geriebenen Käse darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel mit sehr wenig Hitze ca. 5 Minuten backen. Die Laibchen nicht wenden. Vor dem Servieren mit etwas Cayennepfeffer bestreuen.

## 1.6 Maisschnitten - Beilage

Pro Person ca. 40 g grober Mais (für 12 Personen 450 g Mais, 2 l Bouillon).

Mais unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen, dann zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 45 Minuten quellen lassen, 1 Dose abgetropfte Maiskörner daruntermischen. Den Brei ca. 1 1/2 cm dick auf einem Blech austreichen, ganz erkalten lassen, in Schnitten schneiden. Käse und Margarine- oder Butterflöckli darüberstreuen. Ca. 20 Minuten vor dem Servieren in die Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens schieben.

## 1.7 Mexikanischer Mais

1 EL Margarine	2 Dos. Maiskörner, abgetropft
2 Äpfel, gewürfelt	Salz und
1/2 rote und	Pfeffer nach Belieben
1/2 grüne Peperoni, gewürfelt	

Äpfel und Peperoni schneiden und in der warmen Margarine zugedeckt halb weich dämpfen. Die abgetropften Maiskörner zugeben und heiß werden lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

## 1.8 Polenta

1.4 l Wasser	300 g grober Mais (Bramata)
1 dl Milch	2 EL Margarine oder Butter
1 TL Salz	50 g Reibkäse, z. B. Sbrinz

Wasser, Milch und Salz aufkochen. Den Mais unter ständigem Rühren einlaufen lassen, aufkochen. Hitze reduzieren, nur halb zugedeckt während 40-50 Minuten köcheln. Von

Zeit zu Zeit mit der Holzgabel rühren.

Margarine oder Butter und Reibkäse druntermischen. Pfanne vom Feuer nehmen. Auf ein Holzbrett stürzen.

Tipp: Um der Polenta eine andere Form zu geben, kann diese in eine heiß ausgespülte Schüssel gefüllt und daraus gestürzt werden.

## 1.9 Polenta mit Maiskörnern

1,2 l Milchwasser

3 dl Rahm oder Halbrahm

1 1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

300 g grober Mais (Bramata)

1 Dos. Maiskörner (ca. 340 g), abgetropft

Flüssigkeit aufkochen, würzen. Mais unter Rühren einlaufen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 15 Min. zugedeckt quellen lassen, gelegentlich umrühren, beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren Maiskörner zugeben, unter gelegentlichem Rühren heiß werden lassen. Evtl. wenig Wasser beifügen.

Als Menü für 6 Personen: Pikante Roulade, Kalbshaxen, Polenta mit Maiskörnern, Glühweinbirnen mit Dörraprikosen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote

200 g Maisgrieß, grob	250 ml Wasser
300 ml Wasser	20 g Hefe
300 g Mais aus der Dose	500 g Weizenmehl, Type 550
60 g Butter	120 g Pusstawurst, scharf
300 g rote Paprika, frische	20 g Salz
10 g Chilifäden	200 g Cheddar-Käse
10 g schwarzer Pfeffer, grob gemahlen	trockenen Maisgrieß zum Bestreuen
<i>Weitere Zutaten</i>	(Menge nach Belieben - der Brotform entsprechend!)

Vorbereitung: Maisgrieß mit 300 ml heißem Wasser aufquellen und abkühlen lassen. Maiskörner mit ca. 60 g Butter in der Pfanne anschwitzen. Paprikawürfel und Chilifäden dazugeben und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Zubereitung: Wasser, Hefe, aufgequollenen Maisgrieß und das Weizenmehl in die Kneteschüssel geben. Bei langsamer Stufe etwa drei Minuten kneten, danach im Schnellgang nochmals drei Minuten auskneten. Den fertigen Teig in der Kneteschüssel etwa zehn Minuten angehen lassen und die restlichen Zutaten (Mais, Paprikawürfel, Chilifäden und die Pusstawurst in ganz dünnen Scheiben) ganz vorsichtig unterheben. Auf der gemehlten Arbeitsplatte den Teig 20 Minuten reifen lassen und ihn danach für drei Brote aufteilen. Die Brote in Backblechlänge formen und etwas ruhen lassen. Nun die 200 g Cheddar-Käse in einem Topf im Wasserbad erhitzen, so dass er streichfähig wird, und die Brotstangen damit abstreichen. Zum Schluss die Käsekruste mit etwas Maisgrieß bestreuen und den Grieß gut andrücken. Nach einer weiteren Ruhezeit von 15 bis 20 Minuten bei 220 Grad in den Ofen geben und diesen nach zehn Minuten auf 200 Grad herunter stellen. Dann noch etwa 25 Minuten bei 200 Grad backen lassen. Die gesamte Backzeit beträgt also etwa 35 Minuten.

### 2.2 Kürbis-Brötchen mit Mais

200 g Kürbisfleisch	200 ml lauwarme Milch
250 g Weizenvollkornmehl	Salz
200 g feines Maismehl	50 g zerlassene Butter
1 Würfel Hefe	3 EL Zitronensaft
2 EL Honig	

Das Kürbisfleisch würfeln, knapp mit Wasser bedeckt ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen, durch ein Sieb streichen. Weizen- und 175 g Maismehl mischen, eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröckeln, mit Honig und 100 ml Milch verrühren, in die Mulde geben, mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Ca. 20 Min. ruhen lassen.

Den Teigansatz mit der restlichen Milch, 1 Prise Salz, zerlassener Butter, Zitronensaft und dem Kürbispüree zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig mit einem Tuch abgedeckt 45 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Öl bestreichen, mit dem restlichen Maismehl bestreuen. Aus dem Teig 12 kleine Brötchen formen, auf das Blech geben und erneut 30 Min. ruhen lassen. Dann die Brötchen ca. 35 Min. backen. Lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**pro Stück ca.:** 190 kcal; E 4 g, F 4 g, KH 30 g

### 2.3 Kürbis-Mais-Brötchen

200 g Kürbisfleisch

200 ml lauwarme Milch

250 g Weizenvollkornmehl

Salz

200 g feines Maismehl

50 g zerlassene Butter

1 Würfel Hefe

3 EL Zitronensaft

2 EL Honig

Das Kürbisfleisch würfeln mit Wasser bedeckt ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen, durch ein Sieb streichen.

Weizen-, 175 g Maismehl mischen, eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln, mit Honig, 100 ml Milch verrühren. Mischung in die Mulde geben, 15. Min. ruhen lassen.

Alles mit restlicher Milch, 1 Prise Salz, Butter, Saft, Kürbispüree verkneten. Teig zugedeckt 45 Min. ruhen lassen.

Ein Blech mit Öl bestreichen, mit übrigem Mehl bestreuen. 12 kleine Brötchen aus dem Teig formen und auf dem Blech ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Brötchen etwa 35 Min. backen. 5 Min. abkühlen lassen und lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**Ruhen** ca. 90 Min.

**Backen** ca. 35 Min.

**pro Stück etwa:** 190 kcal

### 2.4 Mais-Schinken-Toast

1 1/4 l Gemüsebouillon	entsteint, in Streifen
250 g grober Mais	50 g Parmesan
300 g Mozzarella, an der Röstiraffel gerieben	1 EL frischer, gehackter oder 1/2 EL getrockneter Oregano
200 g Schinkentranchen, in 1 cm breiten Streifen	Pfeffer aus der Mühle
einige schwarze Oliven,	2 EL Olivenöl

Bouillon aufkochen, Mais einrühren, auf ganz kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten köcheln. Vom Feuer nehmen und auf einem kalt abgespülten eckigen Ofenblech ca. 1 1/2 cm dick aus-, dann glattstreichen. Auskühlen lassen. In beliebige Stücke von 8-10 cm Seitenlänge schneiden. Auf ein gefettetes Blech geben. Zuerst den Mozzarella, dann restliche Zutaten auf die Maisstücke verteilen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 8 Stück

## 2.5 Maisbrot 'Viva Mexico'

<i>Weizenvorteig (676 g)</i>	400 g Weizenmehl, Type 1050
400 g Weizenmehl, Type 550	150 g Maismehl
8 g Hefe, frisch	50 g Maisgrieß (Polenta)
8 g Salz	12 g Hefe, frisch
260 ml Wasser (Zimmertemperatur)	14 g Salz
<i>Teigbereitung (2032 g Gesamtteig)</i>	30 g Jalapeno Chilis, grob zerhackt
676 g Weizenvorteig (s. o.)	150 g Mais, ganze Körner
	550 ml Wasser, Zimmertemperatur

Weizenvorteig: Aus den oben genannten Zutaten einen Teig kneten. Diesen dann eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, dann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Teigbereitung (2032 g Gesamtteig): Alle Zutaten außer dem Mais und den Chilis zu einem glatten Teig verkneten. Erst etwa eine Minute vor Knetende Mais und Chilis hinzugeben. Denn Teig dann zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Danach in 400-Gramm-Stücke auswiegen und rund wirken. Nach 15 Minuten Ruhezeit zu Stangenbroten lang wirken, Oberseite anfeuchten, in Polenta drücken und auf Bleche setzen. Wenn der Teig sich um ein Drittel vergrößert hat, die Oberfläche schräg einschneiden und noch 15 Minuten zugedeckt stehen lassen. Während des Vorheizens auf 210 Grad im Umluftofen ein tiefes Bratenblech auf unterster Schiene mit in den Ofen geben. Wenn die Brote in den Ofen kommen, etwas Wasser auf das heiße Blech gießen, schnell die Ofentür schließen und die Brote etwa fünf Minuten anbacken. Dann die Temperatur um 30 Grad reduzieren. Die Rest-Backzeit beträgt je nach Größe der Brote etwa 30 bis 40 Minuten.

## 2.6 Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika

<i>Brotteig</i>	30 g Paprikapulver (süß)
400 g Weizenmehl (Type 550)	20 g Olivenöl
100 g Maismehl	200 g Maiskörner (aus der Dose)
25 g Salz	300 ml Wasser
20 g Hefe	Maisgrieß (grob)

Die Hefe im Wasser auflösen und das Weizen- und Maismehl obenauf hinzugeben. Dann das Salz, Paprikapulver und das Olivenöl beifügen. Die Zutaten bei langsamer Stufe ca. vier Minuten bei langsamer Stufe kneten und anschließend noch einmal bei schneller Stufe vier Minuten auskneten. Ganz zum Schluss werden die Maiskörner vorsichtig und bei langsamer Knetstufe hinzugegeben. Wenn alles gut verarbeitet ist, den fertigen Teig auf eine gemahlte Arbeitsplatte geben und abdecken. In der Ruhezeit den Teig ein bis zweimal zusammenfalten, bzw. rund wirken. Anschließend in zwei Brotlaibe teilen und jeweils in eine etwa 25 bis 30 Zentimeter lange Form bringen. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und im Maisgrieß wälzen, so dass es von allen Seiten gut umhüllt ist. Die fertigen Brote in Kastenformen oder direkt auf das Backblech legen, abdecken und eine weitere Teigruhe von ca. 25 bis 30 Minuten bei Zimmertemperatur einhalten. Die Brote werden anschließend bei einer Ofentemperatur von 220 Grad in den Ofen geschoben und für 15 Minuten angebacken. Danach wird die Hitze auf 210 Grad reduziert und das Brot 25 bis 35 Minuten goldgelb ausgebacken.

Tipp: Dieses Brot lässt sich auch mit schwarzen Oliven statt mit Maiskörnern backen. Bitte verwenden Sie hierfür eingelegte Oliven, da diese saftiger sind. Sollten Sie sich für die Variante mit den Oliven entscheiden, so nehmen Sie bitte nur 10 Gramm Salz, statt der 20 Gramm auf die genannte Mehlmenge, da die Oliven bereits genug Eigengeschmack mitbringen.

**Mengenangabe:** 2 Brote à ca. 550 g

## 2.7 Maisvesper

4 Scheib. Gold-Mais	150 g Schinkenspeck
1 Prise Zucker	2 EL Butterschmalz
Bauernbrot	1 EL Butter
Petersilie	

Mais in Wasser mit Butter und Zucker 20 Minuten garen. Gut abtropfen lassen. Butterschmalz erhitzen und die Maiskolben darin unter häufigem Wenden von allen Seiten goldbraun braten. Die Kolben herausnehmen und warm stellen. Schinkenspeck fein würfeln, im Fett anrösten und über die Kolben geben. Mit gehackter Petersilie und Bauernbrot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

## 2.8 Polenta-Brot

1 l Wasser,  
1 TL Salz,  
250 g Maisgrieß,

1 Hefewürfel,  
100 ml Wasser,  
400 g Mehl (Typ 1050), ca.

Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren wieder aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig. Die gekochte Polenta so weit abkühlen, dass sie nur noch handwarm ist.

Hefewürfel im Wasser auflösen. Von Hand mit der Polenta vermengen (wenn man will, kann man 1 bis 2 EL Kümmel oder 1 bis 2 EL Brotgewürz begeben). Nach und nach das Mehl darüber sieben und jeweils gut untermengen. Am besten arbeitet man anfänglich mit den bloßen Händen, später mit dem Teigschaber (halbrundes Backhorn). 2 Stunden an einem warmen Ort, mit einem feuchten Tuch bedeckt, gehen lassen.

Achtung: die Teigherstellung ist mühsam, da der Teig sehr klebrig ist.

Den fertigen Teig in zwei ausgefettete Kastenformen füllen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig nochmals, wieder feucht zugedeckt, ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach 1 1/2 Stunden backen, dabei nach 1 Stunde den Ofen auf 150 Grad zurückschalten.



### 3 Dessert, Süßspeisen

#### 3.1 Maisherzen mit Pfirsichsoße

##### *MAISHERZEN*

3 dl Milch  
60 g feiner Mais- oder Weizengrieß  
50 g Zucker  
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale  
150 g Halbfettquark

##### *PFIRSICHTSAUCE*

2 reife Pfirsiche, in Stücken  
1-2 EL Puderzucker  
1 TL Zitronensaft  
1 Pfirsich, in Scheiben,  
einige Brombeeren, für die Garnitur

Vorbereiten: Alle Zutaten bis und mit Zitronenschale aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Pfanne beiseite stellen, Quark daruntermischen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 1 cm dick ausstreichen, leicht abkühlen. 2-3 Std. zugedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

Formen: Masse mit dem Backpapier auf den Tisch gleiten lassen, Herzen ausstechen oder beliebige Stücke schneiden.

Pfirsichsoße: Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft pürieren.

Servieren: Maisherzen und Pfirsichsoße auf Tellern verteilen, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 3.2 Süße Maisbällchen

4 -5 Maiskolben  
2 Eigelb  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker

2 EL Mehl  
2 Eischnee  
Fritierfett  
Aprikosenmarmelade

Maiskolben- geputzt - 5 Minuten vorkochen. Körner ablösen. Eigelb, Salz und Zucker verrühren. Mehl unterrühren. Maiskörner und Eischnee unterheben. Teig portionsweise in heißem Fritierfett (180°) goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit erhitzter Aprikosenkonfitüre als Dessert servieren.

**Vorbereitungszeit** 10 Minuten



## 4 Eierspeisen

### 4.1 Maisrührei

1 Dos. Maiskörner (255 g)  
6 Eier  
3 EL Milch  
Salz  
Pfeffer  
1 Bd. Schnittlauch

*Zum Braten:*

Fett

*Zum Garnieren:*

4 Tomaten oder

1 klein. Glas rote, eingelegte Paprikastreifen

Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Eier, Milch, Gewürze und feingeschnittenen Schnittlauch verquirlen. Fett in einer Pfanne zerlassen, Maiskörner kurz darin andünsten, Eiermasse drübergießen und auf kleiner Gasflamme unter ständigem Rühren stocken lassen. Mit Tomatenachteln oder Paprikastreifen garniert servieren. Als Beigabe Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 10 Minuten

**Garzeit:** ca. 10 Minuten

### 4.2 Omelett mit Mais und Schinken

150 g gekochter Schinken  
5 Eier, getrennt  
150 ml Mineralwasser  
125 g Mehl  
1/2 TL Salz  
Pfeffer

Muskatnuss

1 Bd. Schnittlauch

50 g mittelalter Gouda

1 klein. Dose Mais (150 g Einwaage)

2 EL Butterschmalz

Schinken in kleine Würfel schneiden. Eigelb, Mineralwasser, Mehl und Gewürze schaumig rühren. Schnittlauchröllchen, Schinkenwürfel, geriebenen Käse und abgetropfte Maiskörner unterrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz nacheinander 4 Omeletts backen. Sofort heiß servieren. Beigabe: Gurkensalat

**Zubereitungszeit** ca. 40 Minuten



## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Bohnen-Mais-Topf

350 g grüne Bohnen	300 ml Möhrensaft
1 Zwiebel	150 ml Gemüsebrühe
400 g Hähnchenbrustfilet	4 Zweige Majoran (geh.)
50 g durchw. Speck	250 g Mais (Dose)
2 EL Currypulver	Salz, Pfeffer
850 g stückige Tomaten	

Bohnen waschen, putzen, klein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln. Filet abbrausen, trocken tupfen, würfeln. Speck fein würfeln. Speck in großem Topf knusprig ausbraten. Herausnehmen. Fleisch im Bratfett rundum anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln darin anbraten. Currypulver dazugeben, anrösten. Tomaten, Saft, Brühe zugeben, aufkochen. Bohnen in die Suppe geben und den Eintopf zugedeckt ca. 20 Min. garen. Majoran mit Mais 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben, salzen, pfeffern. Fleisch und Speck unterrühren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

**Garen:** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 270 kcal; E 30 g, F 6 g, KH 20 g

### 5.2 Gemüsetopf mit Zuckermais

750 g Zucchini	2 EL Olivenöl
350 g grüne Bohnen	2 EL Tomatenmark
2 Kolben Zuckermais	Salz
750 g Tomaten	Pfeffer
3 Zwiebeln	1/2 TL getrockneter Oregano
2 Knoblauchzehen	Kräuter zum Garnieren
1 rote Chilischote	

Zucchini, Bohnen sowie Zuckermais waschen und putzen. Zucchini in Scheiben teilen. Bohnen halbieren. Mais in Wasser ca. 15 Min. kochen. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und würfeln.

Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen, würfeln. Chili entkernen, putzen, waschen, hacken. Mais in Scheiben teilen.

Zwiebeln, Knoblauch im Öl andünsten. Zucchini, Bohnen, Chili zufügen, anrösten.

Tomaten, Mais, Mark, Salz, Pfeffer, Oregano zufügen. Ca. 30 Min. schmoren, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Pro Person:** 350 kcal; E 12 g, F 10 g, KH 53 g

### 5.3 Maisauflauf mit Streuseldecke

2 rote Paprikaschoten	1 Bd. glatte Petersilie
2 grüne Paprikaschoten	3-4 frische Zweige Thymian
2 Dos. Maiskörner (à 400 g)	100 g kalte Butter oder Margarine
1/8 l Gemüsebrühe (aus Instantpulver oder Fond aus dem Glas)	4 EL Semmelbrösel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g geriebener Emmentaler

Die Paprikaschoten waschen und putzen, die Kernchen und die weißen Trennwände entfernen. Die Schoten in schmale Streifen schneiden. Den Mais abtropfen lassen, mit den Paprikastreifen und der Brühe mischen, alles kräftig pfeffern. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken, unter das Gemüse mischen. Das Gemüse in eine Auflaufform fällen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Butter oder Margarine grob würfeln, mit den Semmelbröseln und dem Käse rasch zu groben Streuseln verkneten und über das Gemüse streuen. Den Auflauf auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben und etwa 30 Min. backen. Varianten: Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, brät 300-400 g in Streifen geschnittenes Putenfleisch in etwas Öl an, würzt es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und mischt es unter das Gemüse.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Backzeit:** ca. 30 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**je Portion:** 490 kcal

### 5.4 Maisgratin

1 Pkg. Rapidmais (240g)	200 g Gorgonzola-Mascarpone
1 Dos. Birnen (ca. 400 g)	1/2 dl Birnenflüssigkeit

Mais nach Gebrauchsanleitung zubereiten. In eine gefettete Gratinform verteilen. Birnenhälften ohne Flüssigkeit mit der Schnittfläche nach oben leicht in den Mais drücken.

Gorgonzola-Mascarpone mit einer Gabel etwas zerdrücken, mit dem Birnensaft verrühren. Über die Birnen verteilen.

Gratinieren: ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Selbsteingemachte Birnen verwenden.

## 5.5 Maisgratin mit Äpfeln

4 Äpfel, geschält, Kerngehäuse entfernt,	1 1/4 l Wasser
längs halbiert, in 1/2 cm dicken Scheiben	1 TL Salz
1 dl Wasser oder Apfelwein	1 Gemüsebouillonwürfel
1 Pkg. Rapid-Mais (240 g) oder Restenpolenta	100 g Specktranchen
	200 g Greyerzer, in 3 mm dicken Scheiben

Die Apfelscheiben im Wasser oder Apfelwein weich kochen.

Für den Rapid-Mais das Wasser mit Salz und Bouillon aufkochen, Mais zugeben und auf kleinem Feuer 2 Minuten zugedeckt köcheln. Den Mais in eine gefettete Gratinform verteilen. Die Apfelscheiben ohne die Flüssigkeit abwechslungsweise mit Speck und Käse darauf legen.

Gratinieren: ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Wird kalte Restenpolenta verwendet, den Gratin ca. 15 Minuten überbacken, evtl. während der letzten 5 Minuten die Form mit einer Folie zudecken.

## 5.6 Maissoufflé mit Edelpilzkäse

2 EL Butter	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL Mehl	2 Eier
0.5 l Milch	425 g Mais, aus der Dose, abgetropft
200 g Edelpilzkäse (Roquefort, Gorgonzola)	2 EL Haselnüsse gemahlene
Salz	Fett für die Form
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einstreuen und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Die Milch langsam mit dem Schneebesen unterschlagen. Aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2. Den Käse zerbröckeln, unter die Sauce rühren und auflösen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und der geriebenen Muskatnuss würzen.

3. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Den Mais und die Eigelbe im Mixer pürieren, dann in eine Schüssel geben. Die Käsesauce hinzufügen.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen.

5. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und zum Schluß unter die Maismasse heben.

6. Den Boden einer feuerfesten Soufflèform ausfetten und mit den gemahlene Haselnüssen austreuen. Die Masse in die Form füllen und in den Backofen (Mitte) stellen. Das Soufflé in 20 - 25 Minuten goldgelb backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

2600 kJ

### 5.7 Maissuppe

2 Frühlingszwiebeln mit dem Grün, in Rin-	ten (ca. 400 g)
gen	1 TL Curry
1 TL Öl	1 1/2 l kräftige Gemüsebouillon
4 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnit-	Pfeffer aus der Mühle

Frühlingszwiebeln im warmen Öl andämpfen. Mais und Curry begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, die Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen.

TIPP: frische Maiskörner durch 400 g Maiskörner aus der Dose, abgetropft, ersetzen.

DAZU PASSEN: Käseschnittchen, Oliven-Crostini.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

### 5.8 Mexikanischer Mais-Gratin

1 Zwiebel	100 g Salami,
1 Knoblauchzehe	in dünne Scheiben geschnitten
2 TL Öl	500 g Tomaten
500 g gemischtes Hackfleisch	Oregano
Salz	200 g mittelalter Gouda
Pfeffer	2 EL Semmelmehl
Piment	1 EL Butter
1 Dos. Mais (285 g Einwaage)	

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und goldgelb braten. Kräftig würzen. Das Fleisch in eine gefettete flache Auflaufform füllen und die abgetropften Maiskörner darüber verteilen. Salami in Streifen, Tomaten in Scheiben schneiden, über die Maiskörner verteilen. Käse raffeln, mit Semmelbröseln mischen und über die Tomaten streuen. Mit Butterflöckchen belegen, die Form in den Gasbackofen einschieben und backen.

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Backen:** Stufe 3 (190 °C)

**Backzeit:** ca. 35 Minuten

### 5.9 Pastel de choclo (Maisauflauf)

3 Eier	Zucker
50 g Rosinen	750 g Rinderhack
2 Dos. (425 ml) Mais	1 TL Edelsüß-Paprika
1/8 l Milch	1 TL Chilipulver
4 EL Öl	1 TL gem. Kreuzkümmel
1 Zwiebel	Fett für die Form
600 g Hähnchenfilet	50 g schwarze Oliven
Salz, Pfeffer	

Eier 8-10 Minuten hart kochen, abschrecken und schälen. Rosinen waschen und einweichen.

Mais abtropfen, mit Milch grob pürieren. In 2 EL Öl bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen (brennt leicht an), bis es nicht mehr milchig ist. Vom Herd nehmen.

Rosinen abtropfen. Zwiebel schälen, würfeln. Filet waschen, trocken tupfen. In 2 EL heißem Öl pro Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

Hack im heißen Bratfett krümelig braten. Zwiebel und Rosinen ca. 2 Minuten mitbraten. 3-5 EL Wasser zufügen. Mit Paprika, Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Eier in Scheiben schneiden. Ca. 1/3 Hackmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Oliven und Ei darauf verteilen.

Hähnchen würfeln, mit Rest Hack und Maispüree darauf verteilen. Mit 1 EL Zucker bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Dann bei 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten fertig backen.

Getränk: Rotwein.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 690 kcal; E 59 g, F 37 g, KH 25 g

## 5.10 Polenta-Auflauf mit Käse

<i>Polenta:</i>	(Fontina, Taleggio oder Appenzeller),
1 l Wasser,	100 g Gorgonzola,
1 TL Salz,	Pfeffer aus der Mühle,
250 g Maisgrieß	1 Mozzarella-Käse,
<i>Füllung:</i>	200 ml Sahne,
200 g gut schmelzender Käse	100 g Parmesan (gerieben),
	4 EL Butter

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Für die Füllung den Käse in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Polenta in eine eingefettete Auflaufform füllen. Den gut schmelzenden Käse und den Gorgonzola darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die zweite Polenta- Hälfte darauf geben und mit den Mozzarella-Scheiben belegen. Sahne darüber gießen und mit Parmesan-Käse bestreuen. Zum Schluss die Butterflöckchen darauf verteilen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Grüner Salat dazu servieren.

### 5.11 Polentagratin

#### *Brei*

1 l Wasser oder Milchwasser  
(halb Wasser, halb Milch)  
2 Bouillonwürfel oder  
2 TL Salz  
250 g Mais, mittelfein oder grob  
200 g Gorgonzola

#### *Eiermilch*

2 Eier  
3 dl Milch  
1/2 TL Salz  
Pfeffer  
Paprika

Einen dicken Maisbrei zubereiten (siehe Polenta), dann auf einem kalt abgspülten Blechrücken 1 cm dick ausstreichen, erkalten lassen, anschließend in Schnitten schneiden und ziegelartig oder lagenweise mit dem in Stücke geschnittenen Gorgonzola in eine gefettete Gratinform füllen. Für die Eiermilch alle Zutaten mischen und über den Mais gießen. Backen: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Anstelle von Gorgonzola Raclettekäse verwenden. - Dieser Gratin kann auch mit Polentaresten zubereitet werden. - Mit Milchwasser anstelle von Wasser wird der Maisbrei gehaltvoller.

### 5.12 Polentagratin

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,  
200 g Maisgrieß,  
50 g Butter,  
1 Zwiebel (fein gehackt),  
150 g gekochter Schinken (Streifchen),  
500 g Hackfleisch,  
2 EL Tomatenmark,  
200 ml Rotwein,

1 TL Thymian,  
1 Lorbeerblatt,  
Salz,  
Pfeffer,  
150 ml Sahne,  
100 g Bergkäse,  
Butterflöckchen

In die kochende Brühe den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der heißen Butter Zwiebel glasig werden lassen. Schinken, Hackfleisch und Tomatenmark dazu geben und mitdämpfen. Mit Rotwein ablöschen. Mit Thymian, Lorbeerblatt,

Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce kräftig kochen lassen. Wenn der Wein eingekocht ist, die Sahne beifügen.

In eine ausgefettete Auflaufform den Mais geben und glatt streichen. Die Fleischsauce darüber verteilen. Den Käse darüber streuen. Butterflöckchen darauf verteilen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten überbacken.

### **5.13 Rapid-Mais-Gratin**

1 Pkg. Rapid-Mais (240 g)

1 1/4 l Wasser

1 TL Salz

1 Gemüsebouillonwürfel

150 g tiefgekühlte Erbsli

50 g geriebener Sbrinz oder Greyerzer

1 dl Kaffeerahm

Paprika

Pfeffer

Für den Rapid-Mais Wasser mit Salz und Bouillonwürfel aufkochen, Mais zugeben und auf kleinem Feuer 2 Minuten zugedeckt köcheln. Vom Feuer nehmen, die tiefgekühlten Erbsli daruntermischen. 14 Eine Cakeform von ca. 30 cm Länge mit Klarsichtfolie auslegen. Den Mais darin verteilen. Auskühlen lassen.

Der entstandene Mais-Cake aus der Form heben, Klarsichtfolie entfernen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese ziegelartig in eine gefettete Gratinform legen.

Geriebenen Käse, Kaffeerahm und Gewürze mischen. Über die Scheiben gießen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.



## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Fischfilets auf Mais und Bohnen

5 dl Salzwasser	Bratbutter zum Braten
2 Zweiglein Bohnenkraut	250 g Maiskölbchen, längs halbiert
200 g feine Bohnen, schräg halbiert	Bratbutter zum Braten
2 EL Mehl	1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
1/2 TL Salz	1/2 TL Bohnenkrautblättchen, fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle	1 dl Weißwein
600 g Fischfilets	5 dl Fischfond oder Gemüsebouillon
(z. B. St. Petersfisch, Rotzunge),	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
in ca. 2 cm breiten Streifen	

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Wasser mit dem Bohnenkraut aufkochen, Bohnen offen darin knapp weich kochen, abtropfen, kalt abspülen. Mehl, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Fisch portionenweise darin wenden und in der heißen Bratbutter ca. 2 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.

Pfanne mit Haushaltspapier ausreiben. Mais in der warmen Bratbutter goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen.

Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben. Frühlingszwiebel und Bohnenkraut andämpfen, Wein dazugießen, auf ca. die Hälfte einkochen. Fond dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Soße ca. 5 Min. köcheln. Bohnen und Mais in der Soße ca. 3 Min. mitköcheln, würzen. Auf die vorgewärmten Teller verteilen, Fisch darauf anrichten.

Tipp: statt Maiskölbchen 2 frische Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (etwa 250 g), verwenden.

Dazu passen: Gschwellti, Salzkartoffeln oder Reis.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro Person:** 418 kcal / 1748 kJ; E 36 g, F 8 g, KH 47 g

### 6.2 Red Snapper mit Mais und Paprika

750 g Red-Snapper-Filet	6 Schalotten
2 Limetten, Saft von	6 EL Erdnussöl
Salz	1 TL Rohrzucker
Pfeffer	200 ml Fischfond (Glas)
2 rote Paprikaschoten	1/2 Bd. Koriander
300 g Mais (Dose)	2 EL Crème fraîche

Fisch abbrausen, trockentupfen, mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer einreiben.

Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen, in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Schalotten abziehen, würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Schalotten, Paprika, Mais darin andünsten, mit Zucker bestreuen. Fond angießen, Gemüse ca. 7 Min. garen.

4 EL Öl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Koriander abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Crème fraîche unter das Gemüse heben, den Koriander darüber streuen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Nach Wunsch mit Zitrone garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 8 Min.

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**pro Person:** 410 kcal; E 38 g, F 22 g, KH 15 g

### 6.3 Reis mit Thunfisch

3 Knoblauchzehen	würfel gemischt (frisch oder tiefgefroren)
1 Stengel Koriander frischer	750 g gekochter, abgekühlter Reis (250 g ungekochter Reis)
1 Dos. Thunfisch (naturell; etwa 150 g Abtropfgewicht)	2 EL Fischesauce
3 EL Öl	1 EL Sojasauce helle
150 g Maiskörner, Erbsen u. rote Paprika-	

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, den Stiel und die Blätter mit dem Kochmesser grob hacken.

2. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Den Thunfisch und das Gemüse hinzufügen und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Den Reis, die Fisch- und die Sojasauce dazugeben und weitere 2 Minuten braten lassen. Den Reis abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem Koriander bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1800 kJ

## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Chili con Carne

1 groß. Zwiebel, in feine Würfel	2 Dos. Kidneybohnen, abgetropft
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Dos. Gemüsemais, abgetropft
400 g Rinderhack	Chili
2 EL Sonnenblumenöl	Kreuzkümmel
1 roter Paprika, in kleine Würfel	Pfeffer, Salz
2 klein. Dosen Tomatenmark	Petersilie
etwas Rotwein oder Hühnerbrühe	

Die Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen, den Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Hitze erhöhen, das Fleisch dazu geben und kräftig anbraten. Paprikawürfel mit andünsten, Tomatenmark ebenfalls kurz mit andünsten, dann mit dem Wein ablöschen.. Bohnen, Mais dazugeben, abwürzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu: Stangenweißbrot oder Maistortillas  
Getränkertipp: ein kaltes Bier oder einen kräftigen, ehrlichen Roten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.2 Feurige Spareribs mit gebratenen Maiskolben mit Chilisauce und Vollkorn-Honig-Senfschnitte

1 Scheibe(n) Vollkornbrot	1 TL Körnersenf
Kräuterstrauß	1 EL Honig
Jodsalz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 TL Curry	1/2 Zwiebel
15 g Kräuterbutter	1/2 Chili
1/16 l Tomatensaft	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Ketchup	2 mittl. Maiskolben
1/16 l Rotwein	2 Spareribs (à 220 g)

Vorbereitung: Frühlingszwiebel säubern, feine Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Vollkornbrotscheiben schneiden; Chili feine Scheiben schneiden. Honig und Senf gut vermengen. Spareribs mit Pfeffermühle würzen.

Zubereitung: Spareribs und Maiskolben auf Grillrost rundum garen, Honig-Senfgemisch auf das Brot streichen und mit Honigseite mitgrillen. Frühlingszwiebeln in Rapsöl glasig gehen lassen. Chili, Knoblauch, Zwiebeln mit angehen lassen, mit Rotwein ablöschen, Ketchup und Curry zufügen, mit Tomatensaft aufgießen, etwas köcheln lassen. Maiskolben

mit Kräuterbutter einstreichen, mit Pfeffermühle würzen.

Anrichten: Spareribs auf flachem Teller anrichten, Maiskolben anlegen, Chilisauce über das Fleisch verteilen, Honig- Senfbrot anlegen und mit Kräuterstrauß garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 7.3 Gebratenen Kalbsschnitzel mit Maisküchlein und Tomatensoße

#### *Küchlein*

1 Glas junger Gemüsemais 370 ml/230 g

80 ml Milch

1 Ei

4 EL Mehl

1 EL zerlassene Butter

1 EL Backpulver, gehäuft

Salz

Pfeffer

Butter zum Braten

1/2 Bd. Basilikum

#### *Soße*

1 Dos. geschälte Tomaten (380 g Einwaa-

ge)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 EL Oregano

Salz

Pfeffer

Zucker

#### *Außerdem*

8 dünne Kalbsschnitzel (60-80 g)

Salz

Pfeffer

Für die Maisküchlein den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. 2 EL davon als Einlage abnehmen, den Rest pürieren. Die Milch und das Ei dazugeben und zusammen mit dem Mehl, Backpulver und der zerlassenen Butter zu einem glatten Teig rühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Vom Basilikum einige Blättchen zum Garnieren aufheben, den Rest fein schneiden und zusammen mit den restlichen Maiskörnern unter den Teig heben. 10 Minuten ausquellen lassen. Für die Soße den feingehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel in dem Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark und Dosentomaten zufügen. Salzen, pfeffern, Oregano zufügen und alles unter gelegentlichem Umrühren 15 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Maisteig esslöffelweise in der Pfanne kleine Küchlein formen. Von beiden Seiten 2-3 Minuten backen. Die Kalbsschnitzel von jeder Seite 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort auf die Teller verteilen. Etwas Soße angießen und die Maisküchlein dazu anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.4 Hacksteaks mit Mais-Salsa

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Dos. Kidneybohnen	500 g Hackfleisch
1 Dos. Mais	1 Ei
1 Fleischtomate,	1 EL Senf
1/2 Bd. Petersilie	Salz
1 Zitrone, Saft von	Pfeffer
Sambal Oelek	125 g Mozzarella
1 Brötchen vom Vortag	2 EL Butter
1 Zwiebel	2 EL Öl

Die rote Zwiebel abziehen, würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Tomate überbrühen, häuten, würfeln. Petersilie hacken. Alles mit Zitronensaft, Sambal mischen. Ca. 30 Min. ziehen lassen.

Das Brötchen einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf, Salz, Pfeffer verkneten. Käse in Stücke schneiden. Aus dem Hack 8 Steaks formen, dabei je 1 Stück Käse einarbeiten. In Butter, Öl je Seite 5 Min. braten. Salsa dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Pro Person:** 620 kcal; E 37 g, F 42 g, KH 23 g

## 7.5 Kalbsbraten mit Maiskruste

800 g Kalbfleisch aus der Hüfte (Blume)	1 Bd. Petersilie glatte
Salz	2 EL Semmelbrösel
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandel-
Muskatnuss, frisch gerieben	ten Zitrone
2 EL Öl	2 EL Butter
2 Zwiebeln mittelgroße	1/2 Zitrone, Saft von
2 Möhren mittelgroße	125 ml Fleischbrühe
1 Dos. Maiskörner (140 g)	150 g Crème fraîche
5 Knoblauchzehen	

1. Das Fleisch kalt abspülen, trockentupfen und rundum mit Salz, Pfeffer und Muskat einreiben.

2. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

3. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.

4. Die Zwiebeln und die Möhren schälen und klein schneiden. Rund um das Fleisch streuen.

5. Den Bräter auf dem Rost in die mittlere Schiene des Backofens schieben und das Fleisch etwa 45 Minuten bei 180 ° braten.

6. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und mit

den Maiskörnern im Mixer pürieren.

7. Die Petersilie abbrausen, von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit den Semmelbröseln und der Zitronenschale unter das Püree mischen.

8. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech setzen und die Oberfläche gleichmäßig mit der Maispaste bestreichen. Auf die Maispaste die Butter in Flöckchen setzen und das Fleisch etwa 8 Minuten übergrillen, bis die Kruste knusprig ist. Den Braten im ausgeschalteten Backofen noch etwa 10 Minuten ruhen lassen.

9. Inzwischen das Gemüse samt dem Fleischsaft mit dem Zitronensaft, der Fleischbrühe und der Crème fraîche in den Mixer geben und pürieren. In einem Topf zur gewünschten Konsistenz einkochen und abschmecken.

10. Den Braten in Scheiben von 1 cm Dicke schneiden und mit der Sauce servieren. Als Beilage passen gedünsteter Mangold und Butternudeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

2100 kJ

## 7.6 Koteletts zu frischem Mais

4 frische Maiskolben (à ca. 250 g);

ersatzweise 1 Dose (1062 ml)

etwas Zucker

4 Schweinekoteletts (à ca. 175 g)

2 EL Öl

Salz, Pfeffer (z. B. bunter)

1 Bd. Petersilie

30 g Butter

evtl. einige Salatblätter zum Garnieren

FrISCHE Maiskolben putzen und waschen. In kochendem Wasser mit etwas Zucker (ohne Salz!) ca. 20 Minuten garen.

Koteletts waschen und trockentupfen. Öl erhitzen und die Koteletts darin von jeder Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite 5-6 Minuten weiterbraten.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Butter im Bratöl aufschäumen. Petersilie zugeben und kurz darin schwenken.

Maiskolben abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden. Koteletts und Mais anrichten und mit der Petersilienbutter übergießen. Mit übriger Petersilie und Salatblättern garnieren.

Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot. Getränk: kühles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 360 kcal / 1510 kJ; E 33 g, F 17 g, KH 17 g

## 7.7 Maisfrikadellen mit Gemüse

1 Dos. Gemüsemais (425 ml)	Paprikapulver (edelsüß)
2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
500 g Hackfleisch	1 rote Chilischote (Streifen)
1 Ei	500 g Paprikaschoten (Stücke)
2 EL Paniermehl	500 g Tomaten (Viertel)
Salz, Pfeffer	1 Bd. Petersilie (gehackt)

Mais abtropfen. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel würfeln, die andere in Spalten schneiden. Hack mit Mais, Zwiebeln, Ei und Paniermehl vermengen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in 2 EL Öl rundum ca. 10 Min. braten. Rest Öl erhitzen, Chili, Paprika, Zwiebelspalten ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Tomaten, Petersilie zufügen, erhitzen. Frikadellen mit Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Kartoffelpüree mit frittierter Petersilie.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**Garen:** ca. 10 Min.

**pro Person ca.:** 570 kcal; E 34 g, F 37 g, KH 24 g

## 7.8 Maisküchlein mit gebratenen Kalbsschnitzeln

1 Glas junger Gemüsemais (Abtropfgewicht ca. 230 g)	2 EL Olivenöl
80 ml Milch	2 EL Tomatenmark
1 Ei	1 Dos. geschälte Tomaten (ca. 380 g)
4 EL Mehl	Salz
1 geh. EL Backpulver	Pfeffer
1 EL zerlassene Butter	1 EL Oregano
Salz	Zucker
Pfeffer	Butterschmalz zum Braten
1/2 Bd. Basilikum	8 dünne Kalbsschnitzel
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Mais abtropfen lassen. 2 EL Mais beiseite stellen, restlichen Mais mit dem Schnellmixstab pürieren. Milch und Ei dazugeben. Mehl, Backpulver und Butter hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, restliches Basilikum fein schneiden, mit restlichen Maiskörnern unter den Teig heben und 10 Min. quellen lassen.

Knoblauchzehe und Zwiebel pellen und fein hacken. Öl in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und alles unter gelegentlichem Rühren 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und

Zucker abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Aus dem Maisteig kleine Küchlein formen und von beiden Seiten 2-3 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8- 9 backen.

Butterschmalz erhitzen, Kalbsschnitzel von jeder Seite 2-3 Min. auf 2 1/2 oder Automatik- Kochstelle 9- 10 braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort auf die Teller verteilen. Etwas Soße angießen und mit Maisküchlein anrichten. Mit restlichen Basilikumblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.9 Party-Hackbraten mit Mais und Paprika

175 g Gemüsemais (Dose)	1 Bd. glatte Petersilie
2 Zwiebeln	40 g Margarine
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 rote,	1 kg Rinderhackfleisch
1 gelbe und	4 EL Paniermehl
1 grüne Paprikaschote	3 Eier
1 rote Chilischote	2 EL Senf

Mais abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Paprikaschoten und Chilischote abbrausen, abtropfen lassen und putzen. Paprika in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden, Chili sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Paprika und Chili zugeben und alles ca. 2 Minuten weiter braten. Zwiebel-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hackfleisch, Paniermehl, Eier und Senf glatt verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Petersilie vorsichtig daruntermischen. Hack zu einem länglichen Laib formen, in eine große Kastenform (25 cm Länge) füllen. Braten im Backofen ca. 55 Minuten garen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Nach Wunsch mit frischem Oregano und gemischtem Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 10 Portionen (Scheiben)

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Garen** 55 Min.

**Pro Portion ca.:** 290 kcal; E 12 g, F 19 g, KH 7 g

## 7.10 Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse

<i>POLENTA</i>	1/4-1 TL Salz
7 dl Milch	wenig Muskat und Pfeffer
3 dl Rahm	200 g grober Mais (Bramata)

<b>LAMM UND GEMÜSE</b>	2 Zucchini (ca. 250 g), halbiert, in Streifen
Öl oder Bratbutter, zum Anbraten	1/2 dl Gemüsebouillon
350 g geschnetzeltes Lammfleisch (Hüft oder Filet)	2-3 EL Preiselbeerkonfitüre
1 Zwiebel, halbiert, in Streifen	1/4 TL Salz
1 rote Peperoni, halbiert, entkernt, in Streifen	Pfeffer und wenig Cayennepfeffer, nach Bedarf

Polenta: Milch, Rahm und Gewürze aufkochen. Mais unter Rühren einlaufen lassen. Auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, dabei einige Male umrühren. Dann bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, ab und zu umrühren.

Lamm und Gemüse: Öl oder Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Lammfleisch in 2 Portionen kurz und kräftig anbraten, herausnehmen, zugedeckt warm halten. Zwiebeln und Peperoni in die Pfanne geben, 2 Minuten unter Wenden braten. Zucchini beifügen, weitere 2 Minuten braten. Fleisch, Bouillon und Konfitüre begeben, nur noch heiß werden lassen, würzen. Zur Polenta servieren.

Die Menu-Idee für den Oktober: - Kürbissuppe - Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse - Apfelrosetten

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 7.11 Schweineragout mit Mais

800 g Schweinenacken ohne Knochen	Salz
4 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	5 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen	400 ml Fleischbrühe
2 TL Paprikapulver, edelsüß	2 Dose(n) Maiskörner (klein, Abtropfgewicht je 140 g)
1 Msp. Cayennepfeffer	

1. Den Schweinenacken in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren rundum anbraten.

2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel auf dem Gurkenhobel direkt in den Topf hobeln. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken.

3. Die Fleisch-Zwiebel-Mischung mit dem Paprikapulver, dem Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark darunterühren und alles kurz durchschmoren lassen.

4. Die Fleischbrühe dazugießen und das Ragout zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Mais abtropfen lassen, hinzufügen und in etwa 5 Minuten erhitzen.

Dazu passen Schleifchennudeln und Blattsalat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2600 kJ

## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Hähnchenkeulen mit Maiskruste

300 g dünne Suppennudeln	2 EL Speiseöl
etwas Salz	2 rote Paprikaschoten
4 Hähnchenkeulen	3 Frühlingszwiebeln
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g)
etwas Paprikapulver, edelsüß	200 g saure Sahne
etwas gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)	

Suppennudeln kochen. Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen darin bei großer Hitze rundum anbraten.

Die Paprika würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) vorheizen. Hähnchenkeulen aus dem Bratfett nehmen und beiseite stellen. Dann Mais abtropfen lassen.

Paprika in Bratpfanne geben und kurz braten. Frühlingszwiebeln und Nudeln untermischen. Form einfetten. Nudelmischung in Form geben und Hähnchenkeulen darauflegen.

Mais, 1 Prise Salz und saure Sahne pürieren und alles über Hähnchenkeulen geben. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen stellen.

Die Hähnchenkeulen etwa 45 Minuten backen und dabei eventuell nach 30 Minuten bedecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/2 Std.

### 8.2 Maiskolben mit Poulardenbrust

<i>Mais:</i>	Salz
4 frische Maiskolben	250 ml Weißwein (z.B. Badischer)
4 EL Butterschmalz	250 g Crème fraîche
Pfeffer aus der Mühle	1 Zwiebel
Salz	4 Chilischoten
<i>Fleisch:</i>	1 Paprikaschote
800 g Poulardenbrust	1 TL grüner Pfeffer
3 EL Butterschmalz	1 EL gehackter Estragon
weißer Pfeffer aus der Mühle	

Maiskolben putzen, unter fließendem Wasser abspülen und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Abtropfen lassen. Butterschmalz in der Pfanne schmelzen, die Maiskolben von allen Seiten ganz leicht bräunen, pfeffern und salzen. Poulardenbrust waschen, trockentupfen, pfeffern, salzen und in ca. 20 Minuten braten. Herausnehmen und warmstellen. Den Bratenfond mit dem Wein löschen, einkochen lassen und mit der Crème fraîche binden. Zwiebel, Chilischoten und Paprikaschote würfeln und unterrühren. Mit Pfeffer und Estragon würzen, evtl. mit etwas Salz abschmecken. Poulardenbrust in Scheiben schneiden, mit etwas Sauce übergießen und zusammen mit den Maiskolben servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 60

### 8.3 Piccata aus der Geflügelbrust mit Maisplätzchen

#### *Geflügel-Piccata*

8 Geflügelschnitzelchen  
2 Eier  
1/2 EL geriebener Parmesan  
1/2 EL Mehl

#### *Maisplätzchen*

500 g Wasser  
6 g Butter  
100 g Maisgrieß  
1 Eigelb

Zubereitung: Geflügel-Piccata: Die Eier mit dem Parmesan verquirlen. Die Geflügelschnitzelchen dünn klopfen, in Mehl wenden und in die Ei-Käse-Mischung geben. Anschließend mit einer Gabel herausnehmen, kurz ablaufen lassen und in einer nicht zu heißen Pfanne langsam goldgelb braten.

Zubereitung: Maisplätzchen: Wasser mit der Butter aufkochen, Meisgries langsam einrühren und 3 Minuten leicht köcheln.

Von der Flamme ziehen und das Eigelb unterrühren. Auf ein gefettetes Blech fingerdick aufstreichen und kalt stellen. Danach ausstechen und in der gefetteten Pfanne goldgelb backen.

### 8.4 Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln

1 Dos. Mais	1 mittelgroße Zwiebel
1 Glas Hühnerfond (oder Instantbrühe)	100 ml Weißwein
Zucker	Zucker
2 EL Frischkäse	Pfeffer
Pfeffer	Salz
Salz	3 Tomaten
100 ml süße Sahne	1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Butterschmalz	2 EL Butterschmalz

1 kg Lauchzwiebeln	1.2 kg Putenbrust (vom Metzger in Form binden lassen)
2 EL Butterschmalz	Kurkuma
Pfeffer	
Salz	

Backofen auf 180 °C vorheizen. Putenbrust würzen und im heißen Butterschmalz in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen auf dem Bratenrost über der Fettpfanne 45 Minuten braten. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fein gewürfelte Zwiebeln mit der Hälfte der Dose Mais darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Hühnerfond und Sahne zugeben und alles 20 Minuten einköcheln lassen. Gewürze und Frischkäse zugeben und mit dem Zauberstab pürieren. Durch ein Sieb passieren, restlichen Mais zugeben und kräftig abschmecken. Die Putenbrust aus dem Backofen nehmen und in Aluminiumfolie (blanke Seite nach innen) einwickeln. Im ausgeschalteten Backofen 20 Minuten ruhen lassen, dabei mehrmals wenden. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, Tomaten enthäuten und mit der Zwiebel fein würfeln. Lauchzwiebeln in 1 EL Butterschmalz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, herausnehmen und auf einer Platte warmstellen. Zwiebelwürfel in dem restlichen Butterschmalz anschwitzen, Tomaten zugeben. Kurz schmoren, salzen und über die Lauchzwiebeln geben. Putenbrust aufschneiden und mit der Maisrahmsauce und den Lauchzwiebeln servieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 8.5 Überbackene Maisfladen

1 Dos. Tortillas (Maisfladen), ca. 20 Stück	1 EL Öl
1 EL Öl	500 g Truten- oder Pouletgeschnetzeltes
1 Zwiebel, gehackt	1 TL Salz
8 groß. Tomaten, in Würfeln	Pfeffer
1 EL Kräuter, gehackt, z.B. Petersilie, Majoran, Oregano	2 rote Peperoni
Salz	1 Becher Sauerrahm
Pfeffer	10 Scheib. Raclettekäse
	1 dl Rahm

Tomatensauce: Öl warm werden lassen, Zwiebeln andämpfen, Tomaten und Kräuter beifügen, zu einer Sauce kochen, würzen.

Maisfladen: Öl heiß werden lassen, Truten- oder Pouletgeschnetzeltes gut anbraten, würzen. Peperoni in Streifen schneiden, blanchieren. Maisfladen ausbreiten, mit Sauerrahm bestreichen. Peperoni und Fleisch darauf verteilen, Tomatensauce darübergeben, Käsescheiben halbieren, darauf legen. In einer ofenfesten Form je 5 Maisfladen aufeinanderstapeln, mit Rahm übergießen.

Überbacken: ca. 15 Minuten im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen.

Hinweis: Tortillas sind in Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 9 Grundlagen, Informationen

### 9.1 Grundrezept Polenta

1 l Wasser,  
250 g Maisgrieß,

Salz

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

### 9.2 Mais

Riesenhaftes Gras aus der Neuen Welt: Man sieht es ihm nicht an, aber botanisch gesehen gehört der Mais zur großen Familie der Gräser. Die einjährige Pflanze, die bis zu drei Meter hoch werden kann, stammt aus Mittelamerika. Heute gehört Mais zu den wichtigsten Überlebensmitteln der Dritten Welt. Das hochzivilisierte Amerika hat seine kulinarischen Seiten entdeckt. Die größten Mais-Hits: Popcorn und Corn-flakes.

Gesunder Kolben: Mais verfügt über viel hochwertiges Eiweiß, noch mehr Fruchtzucker, reichlich Vitamin C und Vitamine der Ei-Gruppe, daneben eine Menge Spurenelemente. 100 g Maiskörner enthalten etwa 100 Kalorien.

Unterschiede: Gemüse- oder Zuckermais ist etwas völlig anderes als herkömmlicher Getreidemais. Infolge einer Gen-Veränderung kann sich beim Gemüse- oder Zuckermais der Zucker im Korn nicht mehr ungehindert in Stärke verwandeln, wie das beim Getreidemais der Fall ist.

Einkaufs-Tipps: - Frische Kolben erkennen Sie an der Farbe der Körner: An der Spitze sehen sie noch 3 Zentimeter weit weiß bis cremefarben und unreif aus. Der Rest muss goldgelb glänzen. - Beim Eindrücken mit dem Nagel muss aus den Körnern ein milchiger Saft herauspritzen. - Bei Kolben, die mitsamt Deckblättern verkauft werden, dürfen diese und die sogenannten Narbenfäden nicht vertrocknet sein. - Frischer Mais darf nicht länger liegen als drei Tage. Dann verwandelt sich der Fruchtzucker in Stärke, und der Mais wird muffig.

Frisch oder Dose? Frischer Mais hat von August bis Oktober Saison. Außer dem von uns produzierten Mais leben wir von Importen aus Frankreich, Italien, Israel und Spanien.

Gibt es keinen frischen mehr, können Sie unbesorgt zu dem in der Dose greifen: Er schmeckt gut, ist gesund, verliert auch bei längerer Kochzeit nicht seine Konsistenz. Und er lässt sich ohne Vorbehandlung als Gemüse, für Salate und Suppen verwenden.

SO SCHMECKT FRISCHER MAIS AM BESTEN: Für 4 Personen brauchen Sie 8 Maiskolben. Die werden erst geputzt und dann mit 40 g flüssiger Butter bestrichen, leicht

gesalzen und auf einem gebutterten Backblech im vorgeheizten Ofen auf der 2. Leiste von unten bei 200 Grad (Gas 3) 20 bis 25 Minuten gebacken. Dazu reichen Sie Kräuterbutter und Crème fraîche.

Maiskolben putzen: Zuerst werden das Blattgrün und die weißen Fäden entfernt, und dann schneidet man, am besten mit einem Sägemesser, den Stielansatz und die weiße Spitze ab.

Körner vom Kolben schneiden: Der Kolben wird geputzt und auf das flachgeschnittene Stielende gestellt. Jetzt schabt man mit einem Messer die Körner rundherum herunter.

### 9.3 Mais

Form, Farbe und Geschmack: Maiskolben, die in Längszeilen mit goldgelben Körnern besetzt sind. Milchig, süßer Geschmack.

Durch Importe, fast das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 76 Kalorien / 325 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung: Nachdem Sie die Hüllblätter und Fäden entfernt, sowie die Kolbenspitze und das -Ende abgeschnitten haben, wird der Mais gewaschen. Kochen Sie den ganzen Kolben in Zuckerwasser, ca. 15 Minuten. Sie können ihn dann salzen und mit Butter bestreichen und die Körner direkt vom Kolben essen. In Alufolie gewickelt, eignen sich zuvor gekochte Maiskolben gut zum Grillen. Die abgetrennten und wie oben gekochten Körner, lassen sich zu Rohkostsalaten allein oder mit Blatt- oder Fruchtsalaten gemischt, verarbeiten.

### 9.4 Polenta - Grundrezept für groben Mais, sog. Bramata

6 dl Wasser	250 g grober Mais
6 dl Milch	2 EL Margarine oder Butter
1 TL Salz	50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan

Kochen: Wasser, Milch und Salz aufkochen. Den Mais unter ständigem Rühren einlaufen lassen, aufkochen. Hitze sofort reduzieren, zugedeckt 40-50 Minuten quellen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Verfeinern: Margarine oder Butter und Reibkäse druntermischen, anrichten.

### 9.5 Polenta - Grundrezept für mittelfeinen Mais

1 l Gemüsebouillon	50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan
250 g mittelfeiner Mais	Muskat
2 EL Margarine, Butter oder Olivenöl	

Kochen: Bouillon aufkochen, den Mais unter ständigem Rühren einlaufen lassen, aufkochen. Hitze sofort reduzieren, auf kleinstem Feuer nur halb zugedeckt 20-30 Minuten

köcheln. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Verfeinern: Margarine, Butter oder Olivenöl und Reibkäse druntermischen, mit Muskat würzen, anrichten.

Tipp: Im Lebensmittelhandel sind feiner und grober Mais mit kurzer Kochzeit unter verschiedenen Bezeichnungen erhältlich. Angaben auf der Packung beachten.

## 9.6 Zuckermais

Frischer Zuckermais hat in Deutschland von Mitte Juli bis Ende Oktober/Anfang November Saison. Frische Zuckermaiskolben sind ein Genuß, ob Sie ihn roh knabbern oder auf die verschiedensten Arten garen und zubereiten.

Tipps für Einkauf und Küche Bei frischem Zuckermais müssen die Körner prall, glänzend und leuchtend gelb sein. Nur dann haben Sie ein zartes, saftiges und wunderbar süßes Gemüse. Für den optimalen Genuß ist ein schneller Verzehr empfehlenswert, da sich der in den Maiskörnern enthaltene Zucker nach der Ernte bei Temperaturen über 9 Grad rasch in Stärke umwandelt.

Und so schmeckt er am besten: Gekocht wird Zuckermais wie Spargel, in Wasser mit etwas Butter und einer Prise Zucker. Auch etwas Milch unterstützt das Aroma dieses Gemüses. Keinesfalls sollten Sie Salz ins Kochwasser geben, da hierdurch die Körner hart werden. Die Kochzeit richtet sich nach der Größe der Kolben und kann zwischen 10 und 15 Minuten betragen. Lassen sich die Körner mit der Gabel leicht vom Kolben ablösen, ist der Mais gar. Gesalzen wird immer nach dem Kochen, damit die Maiskörner schön zart bleiben. Etwas Butter auf dem heißen Kolben macht dieses Gemüse zu einem Hochgenuß.

Zum Kochen, Knabbern, Grillen und zum Salat Zuckermais harmoniert ausgezeichnet mit anderen Gemüsen wie Erbsen, Tomaten, Paprikaschoten, Bohnen, Karotten, Spargel und auch Champignons. Das feine Gemüse eignet sich für Salate, Suppen, Aufläufe oder sogar als Nachspeise. Idealgewürze für Zuckermais sind Curry, Chilipulver, schwarzer und weißer Pfeffer sowie Cayennepfeffer. Besonders delikater ist die Kombination von Zuckermais mit Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum oder Knoblauch.

So bleibt Zuckermais am längsten frisch: Im Gemüsefach des Kühlschranks läßt sich der Zuckermais für etwa 2 bis 3 Tage frischhalten.

Zuckermais in der Tiefkühltruhe: Will man auch außerhalb der Saison nicht auf den leckeren Zuckermais verzichten, so kann man guten Gewissens auf tiefgefrorenen Zuckermais zurückgreifen. Fürs Einfrieren legt man die Kolben knapp 5 Minuten in kochendes Wasser, läßt sie anschließend gut abtropfen und friert sie dann, verpackt in luftdicht verschlossenen Folienbeuteln, ein. In diesem Zustand ist das Gemüse etwa 8 Monate ohne Qualitätseinbußen haltbar. Tiefgefrorene Maiskörner sollte man dagegen schon nach 3 bis 4 Monaten aufbrauchen.

Zum Auftauen wird der Mais erneut ca. 10 Minuten ins kochende Wasser gegeben.

Wertvoller Zuckermais knackig frisch und süß Deutscher Zuckermais wird hauptsächlich in Nord- und Südbaden, in der fränkischen Schweiz, in Hessen, an der Bergstraße und in Niedersachsen angebaut. Zuckermais unterscheidet sich vom Futtermais dadurch, daß die Kohlenhydrate während des Reifeprozesses im Korn vorwiegend als Zucker und

nicht als Stärke eingelagert werden, sowie durch eine wesentlich dünnere Fruchtschale um die Körner. Deshalb schmecken Zuckermaiskolben im Reifezustand süß und zart im Gegensatz zu den Kolben des Futtermais. Schon 5000 Jahre vor Christus wurde im südlichen Mexiko Mais angebaut. Den beliebten Zuckermais gibt es jedoch erst seit Mitte des vorigen Jahrhunderts. Vermutlich entstand er aus Mutationen. In Deutschland kennt man den Zuckermais erst seit ca. 50 Jahren, nachdem es durch Kreuzungen gelang, Zuckermaissorten für unsere Klimazonen zu züchten, die eine ertragreiche Ernte bringen. 100 Gramm frischer Zuckermais enthalten 82 Kilokalorien = 344 Kilojoule. Ferner stecken in 100 Gramm Zuckermais 3 Gramm Eiweiß und 16 Gramm Kohlenhydrate. Mehrere Zuckerarten, darunter relativ viel Saccharose geben ihm den frischsüßen Geschmack und den verhältnismäßig hohen Nährwert. Kalium (300 mg), Magnesium (48 mg), Phosphor (114 mg) sowie die Vitamine B, B2 und C machen Zuckermais zu einem gesunden Gemüse.

### 9.7 Zuckermais

Form, Farbe und Geschmack: Maiskolben, die in Längsreihen mit goldgelben Körnern besetzt sind. Milchig, süßer Geschmack.

Durch Importe, fast das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 76 Kalorien / 325 Joule. Provitamin A und Vitamine C und B. Kalium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Nachdem Sie die Hüllblätter und Fäden entfernt, sowie die Kolbenspitze und das -Ende abgeschnitten haben, wird der Mais gewaschen. Kochen Sie den ganzen Kolben in Zuckerwasser, ca. 15 Minuten. Sie können ihn dann salzen und mit Butter bestreichen und die Körner direkt vom Kolben essen. In Alufolie gewickelt, eignen sich zuvor gekochte Maiskolben gut zum Grillen. Die abgetrennten und wie oben gekochten Körner, lassen sich zu Rohkostsalaten allein oder mit Blatt- oder Fruchtsalaten gemischt, verarbeiten.

Das sollten Sie probieren: Gegrillte Maiskolben: Junge Kolben entblättern und mit ausgelassener Butter rundum bepinseln. Im Gartengrill bei kleiner Glut oder im Backofen goldbraun rösten. Mit frischer Butter, Salz und Pfeffer auftragen. Ebenso lassen sich die Kolben - in gut gefetteter Alufolie verpackt - im Backofen oder Grill garen und als goldgelbe Köstlichkeit auftragen.

### 9.8 Zuckermais

Zuckermais, auch Süßmais oder Gemüsemais genannt, sollte möglichst frisch gegessen werden, denn schon kurze Zeit nach der Ernte baut sich der Zuckergehalt rasch ab und der Mais büßt an Aroma ein. Er kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Mais enthält hauptsächlich Kohlenhydrate, ist aber auch reich an Kalium, Calcium, Eisen, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, B6 und Vitamin C. Dies gilt ebenso für die zarten kleinen Maiskölbchen, die vor allem in der asiatischen Küche oft verwendet werden. Dabei handelt es sich nicht um eine spezielle Sorte, sondern um in unreifem Zustand geernteten

Zuckermais. Unsere Maisfelder bestehen hauptsächlich aus Futtermais, der als Viehfutter verwendet wird. Der Zuckermais unterscheidet sich vom Futtermais dadurch, dass die Umwandlung von Zucker in Stärke langsamer abläuft. So hat der Zuckermais nicht nur viel zartere, sondern vor allem viel süßere Körner.



## 10 Käsegerichte

### 10.1 Mais-Raclette

750 g Pellkartoffeln vom Vortag	3 Frühlingszwiebeln
Salz	600 g Maiskörner (aus der Dose)
4 EL Mehl	8 EL Crème double
1 Ei	3 EL Schnittlauchröllchen
50 g Kokosfett	Salz
2 Paprikaschoten grüne	weißer Pfeffer frisch gemahlener
1 EL Öl	150 g Walliser Käse in dünnen Scheiben

1. Die Kartoffeln schälen und zerstampfen. Mit Salz, dem Mehl und dem Ei vermengen und portionsweise Plinsen in Größe der Raclettepfännchen im heißen Fett daraus braten und im leicht geöffneten Backofen bei 150 ° heiß halten.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Schotenstücke im Öl anbraten, 2 EL. Wasser dazugießen und etwa 3 Minuten dünsten.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und mit dem Mais und dem Schnittlauch unter die Schoten mischen und heiß halten. Die Crème double mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Jeweils eine Plinse mit dem Gemüse, der Creme und dem Käse belegen und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

3000 kJ

### 10.2 Polenta con Gorgonzola

1 l Wasser	250 g Maisgrieß, mittel oder grob
1 TL Salz	1 EL Margarine
1 Bouillonwürfel	200 g Gorgonzola

Wasser, Salz und Bouillonwürfel aufkochen, Hitze reduzieren, den Mais unter stetem Rühren einlaufen lassen. Etwa 1/2 Stunde auf ganz kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren einkochen (Achtung: setzt sich gerne am Pfannenboden fest). Zuletzt die Margarine darunterühren. Verwendet man grobkörnigen Mais, diesen mit ganz wenig Restflüssigkeit vom Feuer nehmen und zugedeckt etwa 1/4 Stunde quellen lassen. Eine tiefe Schüssel oder Form kalt ausspülen, lagenweise Polenta und Käse einfüllen, kurz stehen lassen und auf einen vorgewärmten Teller stürzen.

Tipp Füllen Sie die Polenta zur Abwechslung einmal in Portionenförmli, kleinere Tassen, in eine Cakeform oder in den Reiring ein.

## 11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 11.1 Buttermais zu Backkartoffeln

4-8 Kartoffeln (à 200 g)	1 Knoblauchzehe
4 frische Maiskolben oder 1 Dose (1062 ml)	1/2 Bd. Petersilie
Zucker, Salz, Pfeffer	1/2 Bd. Schnittlauch
250 g Magerquark	3 EL (50 g) Butter
150 g Schmand oder saure Sahne	evtl. Alufolie
3 EL Milch, evtl. ca.	

Kartoffeln gut waschen, abtupfen und evtl. in Folie wickeln. Auf dem Blech im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde backen.

Mais putzen und waschen. In kochendem Wasser mit etwas Zucker (ohne Salz!) ca. 20 Minuten garen.

Quark, Schmand und Milch verrühren. Knoblauch schälen, hacken und zufügen oder direkt in den Quark pressen. Kräuter waschen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Quark rühren, würzen.

Mais abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln dazulegen. Butterflöckchen darauf verteilen. Ab und zu wenden. Mit Salz würzen.

Dazu schmeckt ein bunter Salat. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**pro Portion:** 410 kcal / 1720 kJ; E 16 g, F 17 g, KH 46 g

### 11.2 Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikanischer Sauce

<i>Für die Maiskolben</i>	200 g griechischer Joghurt
4 Maiskolben am besten eignen bereits vor-	200 g Sour Cream
gekochte Maiskolben	100 g Parmesan gerieben
3 Pkg. Bacon	1 TL Chilipulver
1 Dos. Jalapenos geschnitten	1 Bd. frischer Koriander gehackt
<i>Für die Sauce</i>	1 Limette
	Pfeffer

Lege die Bacon Streifen leicht überlappend aneinander, sodass eine Matte aus Bacon entsteht, die genauso lang ist, wie die Maiskolben sind.

Lege so viele Jalapeno-Scheiben auf die Bacon-Matte, wie dir lieb sind.

Rolle einen Maiskolben in die Bacon-Jalapeno Matte ein.

Wiederhole Stepp 1-3 auch mit den anderen Maiskolben.

Für die Sauce: Mische den griechischen Joghurt mit der Sour Cream, Pfeffer, Parmesan, Koriander, Chilipulver und einem Spritzer Limette.

Nun kommen die Maiskolben auf den Grill bis der Bacon schön knusprig ist und die Maiskolben heiß sind.

Zum Schluss die fertigen Bacon-Maiskolben mit der mexikanischen Sauce einstreichen -fertig.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.3 Chili-Maiskolben mit Wurst

4 Kolben frischer Zuckermais	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL Paprikapaste
2 EL Senf	1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenketchup	100 g Sauerrahm
2 EL Wein	100 g Frischkäse
8 klein. Bratwurst-Schnecken, à ca. 80 g	1 rote Chilischote

Maiskolben in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Senf, Ketchup und Wein verrühren. Die Bratwurstschnecken mit der Soße einstreichen.

Knoblauch mit der Paprikapaste, Olivenöl und Salz verrühren. Die abgetropften Maiskolben mit der Paste einstreichen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Den Sauerrahm mit dem Frischkäse glatt rühren. Chilischote waschen, putzen, fein hacken und unterrühren. Den Dip mit Salz abschmecken. Bratwurstschnecken rundherum ca. 15 Min. und die Maiskolben ca. 20 Min. grillen. Zusammen mit Chili-Dip, evtl. Salatblättern und Tomaten, anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 35 Min.

ca. 10 Min.

ca. 10 Min.

**Arbeitszeit:** ca. 10 Min.

**pro Person ca.:** 785 kcal; E 33 g, F 59 g, KH 28 g

### 11.4 Feurige Maisküchlein zu Paprika-Salat

75 ml + 1-2 EL Milch	250 g Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)
4-5 EL (50 g) Maismehl	1 klein. Zwiebel
1 Ei (Gr. M)	1 EL Weinessig
Salz	weißer Pfeffer
Cayennepfeffer	1 TL + 1 EL Öl

evtl. etwas Chilischote	1/2 TL Tomatenketchup
100 g Magerquark	2-3 EL Maiskörner (50 g; aus der Dose)

75 ml Milch, Mehl und Ei verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

Paprika putzen, waschen. Zwiebel schälen. Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Essig, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, 1 TL Öl darunter schlagen. Paprika, Zwiebel und Marinade mischen.

Chili waschen, entkernen und fein hacken. Quark, 1-2 EL Milch, Ketchup und Chili oder Cayennepfeffer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mais unter den Teig heben, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin 4 kleine Küchlein von jeder Seite goldbraun backen. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Portion ca.:** 550 kcal / 2310 kJ; E 28 g, F 26 g, KH 47 g

## 11.5 Gegrillte Maiskolben

4 Maiskolben

Alufolie

Maiskolben - wenn nötig - entblättern. 4 Stücke Alufolie mit Butter einfetten. Kolben darin einwickeln. Auf dem Grill bei mittelheißer Glut 15-20 Minuten grillen. Mehrmals wenden. Auswickeln, aufspießen, salzen, mit Butter bestreichen oder gesalzene Dillbutter draufgeben. Oder: Äußere Maisblätter lockern, zurückbiegen, innere seidige Blätter entfernen, Außenblätter wieder an die Kolben drücken, an der Spitze zusammenbinden. 10 Minuten in kaltes Wasser legen. 15-20 Minuten grillen. Wie oben essen.

**Grillzeit** 15-20 Minuten (1. Art)

**Vorbereitungszeit** 10 Minuten (2. Art)

**Grillzeit** 15-20 Minuten (2. Art)

## 11.6 Gekochte Maiskolben

4 Maiskolben

4 TL Zucker

Milch

Maiskolben - wenn nötig - entblättern. Viel Milch mit Zucker aufkochen. Kolben darin 10-30 Minuten köcheln. Die Körner sollen noch 'Biß' haben. Abtropfen lassen. In die Enden je einen Zahnstocher stecken. Salzen, mit Butter bestreichen, pfeffern oder Dillspitzen darauf streuen. Körner von den Kolben knabbern.

**Garzeit** 10-30 Minuten

### 11.7 Gemüseragout mit Mais

500 g Kartoffeln	700 ml Instant-Gemüsebrühe
3 Möhren	300 g Erbsen (TK)
1 klein. Dose Babymais (580 ml)	2 EL Creme fraîche
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL Zitronensaft
1/2 klein. Kopf Endiviensalat	Salz
1 EL Butter	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl	Muskatnuss

Kartoffeln, Möhren schälen, waschen. Mais abtropfen lassen. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, schräg in Ringe teilen. Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern. Möhren in Stifte, Salat in sehrfeine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren darin ca. 5 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben. Brühe nach und nach zufügen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen.

Erbsen sowie Mais dazugeben und weitere ca. 10 Min. garen. Die Creme fraîche unterrühren und das Ganze mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Muskat würzig abschmecken. Die Salatstreifen vorm Servieren über das Ragout geben.

Extra-Tipp Herzhafter ist folgende Variante: etwa 500 g gem. Hackfleisch, 1 Ei, 1 EL Kapern, 1 EL gehackter Estragon, Salz und Pfeffer verkneten. Etwa 16 Bällchen formen und im Ragout ca. 10 Min. ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 20 Min.

**Garen:** 35 Min.

**Pro Person:** 260 kcal; E 11 g, F 5 g, KH 42 g

### 11.8 Grillierte Maiskolben mit Speck

4 Maiskolben (je ca. 250 g)	16 dünne Specktranchen (z. B. Bauernspeck, ca. 50 g)
Salzwasser, siedend	
2 EL Kräutersenf	

Blätter und Fäden der Maiskolben entfernen, Kolben quer halbieren, ca. 20 Min. knapp weich kochen, abtropfen, abkühlen. Mais mit dem Senf bestreichen, je 2 Specktranchen um die Kolben legen, auf die gefettete «Gourmet-Grill-Platte» oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Grillieren auf dem Grill: Grillplatte mit ca. 5 cm Abstand zur mittelstarken Glut auf den Rost legen, ca. 5 Min. erhitzen. Mais ca. 15 Min. grillieren, dabei von Zeit zu Zeit wenden. Zum Essen an beiden Enden Spiessli einstecken.

Grillieren im Ofen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. 1-mal wenden.

Lässt sich vorbereiten: Mais 1 Tag im Voraus kochen, zugedeckt kühl stellen.

Tipp: Mais im Dampfkochtopf knapp weich kochen. Die Kochzeit beträgt ca. 5 Min. (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Kochtopf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen, bis der Druck vollständig abgebaut ist (das Druckventil muss ganz unten sein).

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Grillieren:** ca. 15 Min.

**Pro Stück (1/2 Kolben):** 230 kcal / 962 kJ; E 7 g, F 4 g, KH 41 g

## 11.9 Heiße Maispfanne

1 Prise Zucker	1 Ei
1 TL Butter	1 Knoblauchzehe
Cayennepfeffer	Paprikapulver
100 g Reis	Pfeffer
1/4 l Fleischbrühe	300 g Tatar
1 rote Paprikaschote	Salz
100 g Dörrfleisch	250 g Bohnen (frisch oder TK)
2-3 groß. Zwiebeln	3 - 4 Maiskolben
Rapsöl zum Braten	

Maiskolben in kochendem Wasser mit Zucker und Butter garen, die Körner ablösen. Bohnen in Salzwasser blanchieren (oder nach Vorschrift auftauen). Aus Tatar, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, zerdrückter Knoblauchzehe und Ei einen Fleischteig zubereiten, kleine Bällchen formen und in Olivenöl ca. 5 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Dörrfleisch würfeln und Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Zwiebeln mit Dörrfleisch in der Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Paprikaschote zugeben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit heißer Fleischbrühe ablöschen, Reis zugeben und zugedeckt ca. 10-15 Minuten garen. Fleischbällchen, Bohnen und Mais zugeben und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 11.10 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce

1 Kohlrabi	1 Maiskolben
1 Aubergine	2 klein. Tomaten
1 grüne Paprikaschote	<i>Für die Marinade</i>
2 Zucchini	

Petersilie	<i>Für die Sauce</i>
Thymian	80 g Harzer Käse
Rosmarin	75 g Joghurt
2 Knoblauchzehen	250 g Sahnequark
1 klein. Zwiebel	3 EL Creme fraîche
250 ml Sonnenblumenöl	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter	etwas Salz
Pfeffer	1 TL Schnittlauchröllchen
	etwas süßes Paprikapulver

Kohlrabi in 4 cm dicke Würfel schneiden. Paprikaschote vierteln und in Stücke schneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Maiskolben in Scheiben schneiden. Tomaten und Aubergine abwechselnd auf 4 große Metallspieße stecken.

Marinade: Petersilie fein hacken. Rosmarin und Thymian zupfen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken.

Kräuter mit Öl verrühren. Lorbeerblätter dazugeben und mit Pfeffer würzen. Spieße in eine Schale legen. Marinade begeben und 6 Stunden ziehen lassen. Nach der Marinierzeit die Spieße gut abtropfen lassen.

Für die Sauce den Harzer Käse sehr fein hacken. Den Quark mit der Creme fraîche und etwas Salz und Pfeffer cremig rühren. Den Käse und den Joghurt darunter mischen. Die Sauce mit den Schnittlauchröllchen und etwas Paprikapulver bestreuen.

Die Spieße unter öfterem Wenden etwa 10 Minuten auf dem Grill rösten und mit der Käsesauce servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

**Marinierzeit:** ca. 6 Std.

### 11.11 Mais mit Paprika und Speck

500 g Maiskörner aus der Dose	1 Prise Muskatnuss
1 grüne Paprika	1 Prise Cayennepfeffer
4 Tomaten	40 g Butter
1 Zwiebel	Salz
4 dünne Scheiben geräucherter Speck	Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie	

Mais abtropfen lassen. Paprika waschen und halbieren. Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Tomaten kurz überbrühen, abschrecken, abziehen, vierteln und Kerne entfernen. Fruchtfleisch hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken.

Backofen auf 170° vorheizen. Schwarte am Speck entfernen und Speck in Stifte schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne goldgelb und knusprig braten. Mit dem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen.

Butter in der gleichen Pfanne zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Speck, Zwiebel, Mais, Paprika, Tomaten, Muskatnuss und Cayennepfeffer in eine feuerfeste Form geben. Salzen, pfeffern, umrühren, zudecken und im Ofen 15 Minuten backen. In der Ofenform servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 25 Minuten

### 11.12 Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Garnelen

Bohnenkraut	1 Knoblauchzehe
Dill	1/4 Zwiebel, rot
Jodsalz, Pfeffer	60 g Bohnen
2 EL Rapsöl	1/2 Tomate
1/16 l Weißwein, trocken	1/4 Mais
1/2 Zitrone, Saft von, unbehandelt	1/4 Paprika, rot
1 1/2 EL Tomatenpüree	4 Hähnchenflügel (à 25 g)
1/8 Zucchini	4 Hähnchenunterkeulen (à 60 g)
1/4 Karotte	10 Garnelen, geschält (à 5 g)
1/2 Frühlingszwiebel	

Bohnen oben und unten abschneiden, in leichtem Salzwasser mit etwas Bohnenkraut auf den Punkt blanchieren, abtropfen lassen. Maiskörner vom Kolben ablösen, eine Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, säubern und in grobe Streifen schneiden. Die Mohrrübe schälen, längs halbieren und grobe Stücke schneiden. Die Tomate abziehen, entkernen, grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Die Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die unbehandelte Zitrone halbieren und Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel säubern und in Scheiben schneiden. Hähnchenschenkel und -flügel in Rapsöl beidseitig goldbraun anbraten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die geschälten Garnelen kurz mit angehen lassen. In erhitztem Rapsöl Knoblauch und Zwiebel glasig angehen lassen. Paprika, Lauchzwiebel, Mohrrübe, Zucchini, Mais, Bohnen und Tomatenwürfel hinzufügen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree hinein geben und mit Weißwein ablöschen, kurz durchschwenken. Hähnchenteile und Garnelen daraufsetzen, Zitronenscheiben mit einstecken und Pfanne bei ca. 175 °C im Ofen ca. 15-18 Minuten garen. Fertige Pfanne mit Dillsträußchen garnieren. Die Inhaltsstoffe von Spargel

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 11.13 Mais-Relish mit Sellerie

9 Maiskolben	300 g brauner Zucker
1 grüne und	1 EL Salz
1 rote Paprikaschote	2 EL Senfpulver
2 Zwiebeln	1 l Apfelessig
1 Stange Staudensellerie	

Die Maiskörner von den Kolben ablösen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von weißen Trennhäutchen sowie Kernen befreien. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und wie die Paprika fein würfeln. Einmachgläser sorgfältig säubern und abtrocknen.

Gemüse mit Zucker, Salz, Senfpulver und Essig mischen und in einem großen Topf bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

Das heiße Relish sofort in die Gläser füllen und fest verschließen. Es ist im Kühlschrank etwa 6 Monate haltbar.

**Mengenangabe:** 4 Gläser (à 500 ml)

**Garen** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Glas:** 580 kcal; E 9 g, F 3 g, KH 116 g

### 11.14 Mais-Zucchini-Puffer

300 g Zuckermais	200 g Semmelbrösel
500 g Zucchini	2 Eier
1 TL getrockneter Oregano	4 EL Öl
1 TL getrockneter Thymian	200 g Naturjoghurt
1 TL getrockneter Majoran	150 g Sauerrahm
Salz	1 Zitrone, Saft von
Pfeffer	1 TL Tsatsikigewürz
150 g Mehl	2 EL Honig

Mais in Wasser ca. 15 Min. garen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Mit Maiskörnern mischen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Brösel sowie Eier untermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse darin portionsweise Puffer backen.

Joghurt, Sauerrahm und Zitronensaft verrühren. Mit Tsatsikigewürz, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Puffer mit der Joghurtsoße nach Belieben auf Salat und Tomatenscheiben anrichten und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**pro Person:** 680 kcal; E 20 g, F 25 g, KH 87 g

**11.15 Maisfladen**

4 Maiskolben oder	1 TL Salz
2 Dos. Maiskörner (je ca. 400 g)	wenig Pfeffer
3 Eier	Öl zum Backen
2 EL Maizena	200 g Tilsiter
1 Zwiebel	50 g Kresse

Maiskörner vom Maiskolben schneiden. Eier mit dem Maizena verklopfen, Zwiebel fein hacken, alles mischen, würzen. Die Hälfte der Masse in einer beschichteten Bratpfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. backen, Fladen mithilfe eines Tellers wenden. 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.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

**pro Person:** 387 kcal / 1620 kJ; E 22 g, F 22 g, KH 26 g

**11.16 Maisfrikadellen**

2 Maiskolben, frische (ca. 350 g Maiskörner)	Salz
etwas Zucker	Pfeffer
100 g Champignons	2 EL Petersilie, gehackte
200 g Lauch	1 Pkg. Blätterteig
2 Zwiebeln Butterschmalz	etwas Milch

Die Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker ca. 20 Minuten kochen und die Maiskörner vom Kolben lösen. Champignons, Lauch und Zwiebeln fein hacken, in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Maiskörner noch einige Minuten mitdünsten und die Masse erkalten lassen. Den Blätterteig zu zwei Rechtecken ausrollen. Mit dem einen Rechteck ein Backblech auslegen, die Maismasse darauf verteilen und das zweite Rechteck darauflegen. Die Ränder gut zusammendrücken und mit einem Messer gerade schneiden. Den Blätterteig mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Pastete im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 30-40 Minuten backen. Man kann nach 25 Minuten den Blätterteig mit etwas Milch bestreichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**11.17 Maiskölbchen mit Ingwer und Kurkuma**

800 g Maiskölbchen	60 ml Essig-Essenz (25 %)
100 g Salz	250 ml trockener Weißwein
2 rote Paprikaschoten	50 g Zucker
50 g Ingwer in Sirup	1 EL Kurkuma
15 Blättchen Minze	1 EL Fenchelsamen

Maiskölbchen in einer großen Schüssel mit Salz mischen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten abbrausen, putzen, halbieren, entkernen und längs in feine Streifen, Ingwer in Scheiben schneiden. Die Minzeblättchen abbrausen und trockentupfen.

Essig-Essenz mit Weißwein, Zucker, Kurkuma, Fenchelsamen und Ingwer in 200 ml Wasser aufkochen. Maiskölbchen zufügen und bissfest garen. Paprikastreifen die letzten 2 Min. mitkochen.

Gemüse herausheben. Mit den Minzeblättchen in Gläser füllen. Sud erneut aufkochen und über das Gemüse gießen. Gläser fest verschließen.

**Mengenangabe:** 45 Glä

**Ruhen** ca. 8 Std.

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Glas:** 620 kcal; E 15 g, F 6 g, KH 109 g

### 11.18 Maiskolben

4 Maiskolben mit Blättern	Salz
Öl zum Bestreichen	

Vorbereiten: Blätter zurückschlagen, darauf achten, dass sie am Strunk zusammenhalten. Fäden vom Kolben entfernen, diesen mit Öl bestreichen. Blätter wieder über den Kolben legen.

Grillieren: 20-30 Minuten. Salzen, dann servieren. Hinweis: Darauf achten, dass die Blätter nicht Feuer fangen.

Zu den Maiskolben Kräuter-, Haselnuss- oder gesalzene Butter servieren.

Tipps - Werden die Maiskolben (ohne Blätter) vor dem Grillieren ca. 15 Minuten vorgekocht, sind sie weicher, haben aber weniger Biss. - Die Maiskolben können auch ohne Blätter, in Folie eingepackt, grilliert werden.

in der Mirkowelle: Maiskolben (ohne Blätter) mit 8 Esslöffeln Wasser in eine Schüssel mit passendem Deckel geben. Vorkochen: Zugedeckt 8 Min./600 W.

### 11.19 Maiskolben mit dreierlei Würzbutter

4 Maiskolben	etwas grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<i>Für die Tomatenbutter</i>	
5 EL weiche Butter	<i>Für die Knoblauchbutter</i>
etwas Salz	2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Petersilie
1 Msp. süßes Paprikapulver	1 Zweig Dill
1 Msp. Cayennepfeffer	1 Zweig Schnittlauch
<i>Für die Pfefferbutter</i>	1 TL unbeh. Zitrone, abger. Schale von
5 EL weiche Butter	5 EL weiche Butter
etwas Salz	etwas Salz
	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Maiskolben putzen (Blätter und Fäden entfernen), waschen und in Wasser etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Inzwischen für die Tomatenbutter die Butter mit dem Tomatenmark verrühren und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer (vorsichtig dosieren!) und Salz abschmecken.

Für die Pfefferbutter die Butter mit Pfeffer aus der Mühle und Salz verrühren und abschmecken.

Für die Knoblauchbutter die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Kräuterzweige waschen, trockentupfen und fein hacken.

Knoblauch, Kräuter und Zitronenschale mit der Butter verrühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Maiskolben abtropfen lassen. Dann etwa 7 Minuten unter mehrmaligem Wenden auf dem Grill rösten. Mit den 3 Würzbuttersorten servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.

## 11.20 Maiskolben mit Kräuterbutter

5 Maiskolben (à ca. 225 g)	1/2 Bd. Petersilie
1 TL Zucker	50 g fertige Kräuterbutter

Maiskolben putzen, Fäden sauber entfernen. Mais waschen. In kochendem Wasser mit Zucker 20 Minuten garen.

Maiskolben abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.

Petersilie waschen, hacken. Kräuterbutter aufschäumen lassen. Petersilie zufügen und über den Mais gießen.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 80 kcal / 330 kJ; E 1 g, F 5 g, KH 8 g

**11.21 Maiskolben mit Kresse**

1 Pkg. Kresse	2 Schalotten
1/2 TL Edelsüß-Paprika	8 frische Maiskolben oder Maiskolben aus der Dose
1 TL Zitronenpfeffer	150 g Butter
Salz	

Butter schaumig rühren. Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel mit Salz, Zitronenpfeffer und Edelsüß-Paprika zur Butter geben und verrühren. Kresse abschneiden und unter die Butter rühren. Die Butter auf einem Stück Alufolie zu einer Rolle formen, in die Folie einschlagen und kühl stellen. Die Maiskolben putzen und unter häufigem Wenden 12 - 15 Minuten grillen. Kresse-Butter in Scheiben schneiden und auf den Maiskolben schmelzen lassen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

178 kcal / 745 kJ

**11.22 Maiskolben mit Kresse-Butter**

100 g Butter weiche	Zitrone
Salz	einige Tropfen Zitronensaft
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	4 frische Maiskolben (ersatzweise Gemüsemais kolben aus der Dose)
0.5 Kästchen Kresse	1 EL Öl
0.5 TL abgeriebene Schale 1 unbehandelten	

1. Die Butter mit den Quirlen des elektrischen Handrührgeräts schaumig rühren, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Kresse mit einer kleinen Schere abschneiden und zur Butter geben. Die Zitronenschale und den -saft hinzufügen und alles verrühren. Die Butter bis zum Servieren kühl stellen.
3. Von den Maiskolben die grünen Außenblätter abschneiden. Dann das faserige 'Stroh' mit den Händen abziehen. Die Maiskolben waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
4. Die Maiskolben rundherum 8 - 10 Minuten grillen, dabei immer wieder mit Öl bestreichen. Die Kressebutter in 4 Portionen teilen und jeweils 1 Portion Butter auf den heißen Maiskolben schmelzen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

1600 kJ

**11.23 Maiskolben mit Spiessli**

4 Maiskolben (je ca. 300 g)	80 g Butter
1/4 TL Salz	1 Knoblauchzehe
2 Schweinshalssteaks (je ca. 250 g)	1 Bd. glattblättrige Petersilie
250 g Cherry-Tomaten oder Stachelbeeren	1/2 Bd. Thymian
1 EL Öl	1/4 TL Fleur de Sel
3/4 TL Salz	wenig Pfeffer
wenig Pfeffer	

Ein Dampfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Maiskolben begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich garen. Fleisch in 16 ca. 2 1/2 cm große Würfel schneiden, mit den Tomaten abwechslungsweise an Holzspiesschen stecken. Portionenweise im heißen Öl in einer Bratpfanne beidseitig je ca. 4 Min. braten, würzen, herausnehmen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Knoblauch pressen, Petersilie und Thymian fein schneiden, begeben, würzen. Maiskolben darin wenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Portion:** 545 kcal; E 28 g, F 39 g, KH 22 g

## 11.24 Maisküchlein

<i>Küchlein</i>	2 Frühlingszwiebeln
40 g Polenta (Maisgrieß)	100 g mittelalter Gouda
30 g Mehl	3 EL Öl
1/2 Tl Weinsteinbackpulver	<i>Tomaten-Dip</i>
Salz	200 g Tomaten
6 EL Milch	200 g saure Sahne
3 Bio-Eier (Kl. M)	Salz
2 Maiskolben (à 300 g)	Cayennepfeffer

Für die Küchlein Polenta, Mehl, Backpulver und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Milch und Eier verquirlen. Unter die Polenta-Mischung rühren und beiseite stellen. Mit einem Sägemesser die Körner von den Maiskolben schneiden. In kochendes Wasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten bissfest kochen. Mais abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen. Das Grüne in feine Ringe schneiden und für den Dip beiseite stellen. Das Weiße und Hellgrüne würfeln. Käse fein würfeln. Zwiebelwürfel, Käsewürfel und Mais vorsichtig unter den Teig rühren.

1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4 Portionen Teig à 2 El in die Pfanne geben und auf jeder Seite goldbraun braten, warm stellen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Für den Dip Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Mit der sauren Sahne mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Frühlingszwiebelgrün unterrühren. Mit den Küchlein

anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit** 20 Min.

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**pro Portion ca.:** 488 kcal / 2042 kJ; E 21 g, F 32 g, KH 28 g

### 11.25 Maispfanne

400 g Rinderhack	(425 g Einwaage)
2 EL Öl	300 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	1 Dos. Maiskörner (285 g Einwaage)
100 g Langkornreis	2 EL Sahne
1 Dos. geschälte, stückige Tomaten	1 Bd. Petersilie

Hackfleisch im heißen Öl auf großer Gasflamme kräftig anbraten. Zwiebelwürfel und den Reis dazugeben, glasig dünsten. Tomaten, Brühe und Gewürze zufügen und köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den abgetropften Mais und die Sahne unterrühren. Abgeschmeckt mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit:** ca. 20 Minuten

### 11.26 Maispuffer

3 Maiskolben	100 g Mehl
200 g Bohnen (z.B. Buschbohnen)	50 g geriebener Parmesan
1 EL Bratbutter	1/4 TL Salz
2 dl Gemüsebouillon	wenig Pfeffer aus der Mühle
4 Eier	Bratbutter zum Braten

Maiskörner vom Kolben schneiden (ergibt ca. 375 g). Bohnen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Gemüse ca. 3 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. knapp weich köcheln.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Eier verklopfen. Mehl, Käse, Salz und Pfeffer begeben, gut verrühren. Gemüse daruntermischen.

Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Pro Stück 2 El Masse hineingeben, beidseitig je ca. 2 Min. braten.

**Mengenangabe:** 14 Stück

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 362 kcal / 1515 kJ; E 18 g, F 16 g, KH 37 g

### 11.27 Maispuffer-Türmchen

300 g Maiskörnern (Dose)	1 EL gehackter Petersilie
2 Eigelben	<i>Tomatensalat</i>
2 EL Milch	8 Tomaten
1 TL Currypulver	2 klein. rote Zwiebeln
60 g Butter	2 EL Essig
60 g Mehl	4 EL Öl
2 Eiweiß	Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft	1 EL Oreganoblättchen
1 TL Zucker	

Von den Maiskörnern die Hälfte mit Eigelben, Milch, Currypulver und Butter fein pürieren. Übrige Maiskörner und Mehl unterrühren, salzen und pfeffern. Eiweiß mit Zitronensaft und Zucker steif schlagen und mit Petersilie und der Maismasse mischen. Öl in der Pfanne erhitzen, pro Küchlein 1 EL Teig in die Pfanne geben und Puffer auf jeder Seite 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Dazu schmeckt Tomatensalat: Tomaten abbrausen, putzen, in Spalten schneiden. Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und Oreganoblättchen verrühren und über den Salat träufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 550 kcal; E 13 g, F 26 g, KH 65 g

### 11.28 Mexikanische Folienkartoffeln

8 gleich große Kartoffeln (etwa 2 kg)	Salz
1 rote Paprikaschote (etwa 200 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Maiskörner aus der Dose	1 TL Oregano getrockneter
2 Stange(n) Staudensellerie	8 TL Chilisauce scharfe
200 g Gorgonzola	Alufolie und Öl Außerdem:

1. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Die Kartoffeln waschen und abtrocknen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

2. Acht Stücke Alufolie auf der glänzenden Seite mit Öl bepinseln. Darin jeweils 1 Kartoffel einwickeln. Auf einem Blech im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 1 1/4 Stunden backen.

3. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen

lassen. Den Staudensellerie waschen und in feine Scheibchen schneiden. Den Käse würfeln. Alles mischen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

4. Von den Kartoffeln jeweils einen flachen Deckel abschneiden, das Innere bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand herauslösen. Je 1 TL. Chilisauce hineingeben, die Gemüsemischung darauf verteilen. Nochmals für 3 - 4 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Käse schmilzt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 15 Minuten

**Backzeit** 75 Minuten

2500 kJ

### 11.29 Spargel mit Polenta-Päckchen

150 g Polenta (Maisgries)

1 Bd. Petersilie (50g)

50 g Haselnusskerne

60 g ger. Parmesan

100 ml Olivenöl

Etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

2 kg weißer Spargel

1 TL Zucker

100 g Tiroler Speck in dünnen Scheiben

*Außerdem:*

Öl für das Blech

Salz, Pfeffer

500 ml Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten ausquellen lassen. Fingerdick auf ein geöltes Blech streichen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen, mit Haselnüssen, Parmesan und 75 ml Olivenöl fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel waschen. Zucker in kochendes Salzwasser geben, Spargel darin in ca. 12 Minuten garen. Inzwischen Polenta in 8 Quadrate schneiden, um jedes Quadrat 2 Scheiben Tiroler Speck über Kreuz legen. Päckchen im übrigen heißen Öl 2-3 Minuten pro Seite braten, dabei mit der Nahtseite nach unten beginnen. Spargel abtropfen lassen und mit Polenta-Päckchen und Pesto anrichten. Nach Belieben mit Kräuterblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Pro Portion:** 590 kcal / 2480 kJ; E 25 g, F 38 g, KH 37 g

### 11.30 Überbackene Maisschüssel

1 Zwiebel

Butter

2 EL gewürfelter Sellerie

1 kg gehäutete Tomaten

1 EL Tomatenmark

6 Tassen Maiskörner

1 EL Paprika edelsüß

1 TL Rosenpaprika

Salz, Pfeffer  
Hühnerbrühe

150 g geriebenen Emmentaler

Zwiebel in 1 El. Butter glasig braten. Sellerie und 2 El. Butter zugeben. Goldgelb braten. Tomaten in Würfel, Tomatenmark, Maiskörner, Paprika edelsüß und Rosenpaprika zugeben. Salzen, pfeffern. Etwas Hühnerbrühe angießen. In der Form zugedeckt 45 Minuten bei 175 °C im Ofen garen. Emmentaler und 1 El. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Noch 10 Minuten überbacken.

**Garzeit** 55 Minuten

### 11.31 Würzige Maiskolben

1 Dos. (4 Stück) Maiskolben  
Salz, Pfeffer

100 g Kräuterbutter

Mais trockentupfen und in je 4 Stücke schneiden. 8-10 Minuten grillen, öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräuterbutter bestreichen.

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Portion ca.:** 130 kcal; E 2 g, F 7 g, KH 15 g



## 12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 12.1 Apfelmaiskrapfen

2 Maiskolben, frische (ca. 350 g Maiskörner)	2 EL Öl
etwas Zucker	1 Prise Salz
350 g Apfel	1 Pkg. Vanillezucker
<i>Backteig:</i>	2 dl Wasser, lauwarmes
200 g Mehl	2 Eiweiß
2 Eigelb	Butterschmalz zum Backen
	Zimt
	Zucker

Mehl mit Eigelb, Öl, Salz, Vanillezucker und lauwarmem Wasser vermischen. Teig nur leicht mischen, damit er nicht elastisch wird. 1 Stunde ruhen lassen. Vor Gebrauch die 2 steif geschlagenen Eiweiß locker unterziehen. Die Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker ca. 15 Minuten kochen, erkalten lassen und die Maiskörner vom Kolben lösen. Äpfel schälen und vom Kernhaus befreien, in kleine Würfel schneiden und mit den Maiskörnern in den Backteig geben. In der Pfanne das Butterschmalz nicht zu heiß werden lassen, mit einem Eßlöffel kleine Häufchen hineingeben und auf beiden Seiten goldgelb braten. Mit Zimt und Zucker bestreuen. Vanilleeis oder Beschlagene Sahne passen gut dazu.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.2 Getränkter Maiskuchen mit Beeren

<i>Rührteig</i>	100 g schwarze Johannisbeeren (Cassis)
150 g Butter	100 g rote Johannisbeeren
150 g Zucker	<i>Guss</i>
1 Prise Salz	1 dl Wasser, heiß
3 Eier	2 EL Ahornsirup
150 g gelbes Maismehl (siehe Hinweis)	1 EL Zitronensaft
50 g Weißmehl	1 EL Puderzucker
1 TL Backpulver	wenig Puderzucker zum Bestäuben

Butter in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Salz darunter rühren. Ein Ei nach dem anderen darunter rühren, weiter rühren, bis die Masse heller ist. Mehl und Backpulver mischen, unter die Masse mischen, Teig in die vorbereitete Form füllen. Beeren darauf

verteilen.

Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

Guss: Alle Zutaten bis und mit Puderzucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Kuchen mit einer Stricknadel dicht einstechen, mit dem Guss beträufeln. Formenrand entfernen, Kuchen mit dem Formenboden auf einem Gitter auskühlen. Vor dem Servieren bestäuben. Hinweis: Maismehl ist in Reformhäusern oder mexikanischen Spezialitätenläden erhältlich.

**Mengenangabe:** 1 Springform von ca. 26 cm Ø, gefettet

**Backen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Stück (1/8):** 362 kcal / 1513 kJ; E 5 g, F 18 g, KH 43 g

### 12.3 Maiswaffeln

200 g Maismehl	1/2 TL Backpulver
3 frische Eier	3 EL Honig
50 g zerlassene Butter	2 EL Rum
1/8 l Milch	80 g Mandelstifte

Alle mit Ausnahme der Mandeln in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Diesen 10 Min. quellen lassen und danach die Mandeln unterheben. Evtl. noch etwas Milch unterrühren. Das Waffeleisen vorheizen, evtl. einfetten und die Waffeln bei mittlerer Hitze goldgelb backen. Dazu passen Zimtäpfel. Tipp: Die Milch darf nur lauwarm sein, da sonst die Hefe am Gehen gehindert wird.

**Mengenangabe:** 8 Waffeln

**Arbeitszeit:** ca. 10 MIN.

**Quellzeit:** ca. 10 Min.

**Je Waffel: ca.:** 250 kcal

### 12.4 Orangen-Mais-Cake

<i>TEIG</i>	3 Eiweiß
150 g 2-Minuten-Mais	1 Prise Salz
1 1/2 dl Orangensaft	200 g Mehl
125 g Butter oder Margarine	1 EL Backpulver
150 g Rohrzucker	<i>GUSS</i>
3 Eigelb	1 dl Orangensaft
200 g Orangenkonfitüre	100 g Puderzucker
1 dl Rahm	

**ZUBEREITEN:** Mais in eine Schüssel geben, Orangensaft darübergießen, ca. 5 Min. quellen lassen. Butter oder Margarine in einer Schüssel weich rühren. Zucker und Eigelb begeben,iterrühren, bis die Masse heller ist. Konfitüre, Rahm und Mais daruntermischen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen, in die vorbereitete Form füllen.

**BACKEN:** Ca. 60 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Form herausnehmen.

**GUSS:** Orangensaft und Puderzucker so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den heißen Cake damit übergießen. Leicht abkühlen, erst aus der Form nehmen, wenn der Guss aufgesogen ist. Cake auf einem Gitter auskühlen, Backpapier entfernen.

**TIP:** Die Masse reicht auch für das Muffins-Blech (12 Stück). Die Backzeit beträgt nur ca. 30 Minuten.

**VARIANTE:** Anstelle von Orangensaft und Orangenkonfitüre Saft von rosa Grapefruits und Grapefruitkonfitüre verwenden.

**LASST SICH VORBEREITEN:** Cake ohne den Guss tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 4 Wochen. Servieren: Cake auftauen, mit einem Holzspießchen mehrmals einstechen, Guss darübergießen.

**Mengenangabe:** 1 Backpapier ausgelegte Cakeform von 30 cm

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Backen:** ca. 60 Min.

## 12.5 Polenta-Kuchen, wie man ihn in Arosa gebacken hat

1/2 l Wasser,	2 EL Tannenhonig,
1/2 TL Salz,	100 g Butter (flüssig, aber nicht warm),
125 g Maisgrieß,	1 Zitrone (abgeriebene Schale),
100 g Rosinen,	250 g Mehl (Typ 1050),
2 EL Schnaps (Grappa, Kirsch oder Rum),	1/2 Pkg. Backpulver,
2 Eigelb (verquirlt),	3 Eiweiß (steif geschlagen)

Rosinen mit dem Schnaps übergießen und beiseite stellen. Für die Polenta Wasser mit Salz aufkochen, vom Feuer nehmen, Maisgrieß hineinrieseln lassen und unter Rühren wieder zum Kochen bringen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel über den Topf und den Topfdeckel darauf legen. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Eigelb, Honig, Butter und Zitronenschale miteinander vermischen. Alles zusammen mit den Rosinen zur erkalteten Polenta geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig vermengen. Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach über den Teig sieben und mit dem Kochlöffel in den Teig einarbeiten. Zuletzt das Eiweiß unterheben. In einer ausgefetteten Springform mit einem Durchmesser von 24 cm in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.



## 13 Mehlspeisen, Nudeln

### 13.1 'Bordura di polenta Bel Ceresio'

<i>Für die Polenta:</i>	2 EL Öl,
2 l Wasser,	200 g frische Steinpilze (fein geschnitten),
500 g Maisgrieß,	1 Zwiebel,
Salz	2 Knoblauchzehen,
<i>Für die Garnitur:</i>	500 g Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),
800 g Luganighetta oder andere halb feste Schweinswurst,	Petersilie,
100 g Butter,	Oregano,
	1/8 l trockener Weißwein

In kochendes Salzwasser den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Die fertige Polenta in eine ausgefettete Ringform geben.

Die Luganighetta in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und im Öl anbraten.

Die Zwiebel beifügen und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Tomaten begeben. Mit Oregano und Salz würzen.

In einer anderen Pfanne die Pilze in Butter dämpfen. Olivenöl beifügen, salzen und mit Knoblauch und Petersilie bestreuen. Die Ringform auf eine Platte stürzen, Wurst und Pilze in die Mitte geben.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 13.2 Crêpes à la mexicaine

12 Crêpes, siehe «Crêpes-Grundrezept»; dem Teig zusätzlich	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Dos. Maiskörner (ca. 170 g), abgetropft, gehackt, begeben	100 g Salat, in Streifen (z. B. Eisberg-, Schnittsalat, Lattich)
<b>FÜLLUNG</b>	1 Zwiebel, in feinen Streifen
400 g gehacktes Rindfleisch	2 Tomaten, geschält, in Würfeli
Öl zum Braten	1 Avocado, in feinen Scheiben
1 Knoblauchzehe, gepresst	150 g Käse (z. B. Cheddar, Tilsiter), in Würfeli
1 dl Rotwein	2 Peperoncini, in Ringen, entkernt
1 Beutel Mexikanische Gewürzmischung (z. B. Taco Seasoning Mix)	1/2 Dos. Maiskörner (ca. 170 g), abgetropft
2 dl Wasser	Korianderblättchen, nach Belieben, für die Garnitur

**VORBEREITEN:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Crêpes zugedeckt im Ofen warm stellen.

Das Fleisch portionenweise in einer Bratpfanne im heißen Öl ca. 2 Min. braten. Knoblauch beifügen, kurz mitbraten. Rotwein dazugießen und ca. 2 Min. kochen. Gewürzmischung mit dem Wasser anrühren und begeben. Fleisch ca. 10 Min. köcheln, würzen.

**SERVIEREN:** Crêpes zur Hälfte mit dem Fleisch füllen, restliche Zutaten darauf geben, zusammenklappen, garnieren. Die Crêpes werden lauwarm gegessen.

**HINWEIS:** Cheddar ist ein Halbhartkäse und stammt ursprünglich aus England. Er wird aus Kuhmilch hergestellt und kann mild bis sehr rezent sein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

### 13.3 Crepes mit Zucchini und Mais

8 Crepes mit 15 cm Durchmesser

10 g Butter

*Für die Zucchinifülle:*

100 g Zucchini

1.5 dl Béchamel

15 g Butter

Salz

Pfeffer

*Für die Maisfülle:*

200 g Maiskörner aus der Dose

1.5 dl Béchamel

Pfeffer

*Zum Dekorieren:*

2 EL gehackte Petersilie

Die Zucchinifülle zubereiten: die Zucchini mit einem feuchten Tuch abreiben, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Zucchini 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit einer Bratschaufel rühren bis sie leicht goldgelb sind. Leicht salzen und pfeffern. Auskühlen lassen und das Béchamel einrühren.

Die Maisfülle zubereiten: die Maiskörner waschen, abtropfen, in das Béchamel einrühren und pfeffern. Den Backofen auf 170° vorheizen.

Vier der Crepes mit der Zucchinifülle füllen: einen Mittelstreifen mit einem Löffel bestreichen und zusammenrollen. Die anderen vier Crepes auf die gleiche Art mit der Maisfülle füllen.

Eine feuerfeste Form - groß genug um die acht Crepes nebeneinander aufzunehmen - leicht befetten und die Crepes abwechselnd hineinlegen. In den Ofen geben und 10 - 15 Minuten backen. Mit der gehackten Petersilie dekorieren und in der Form servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** 20 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

### 13.4 Eier-Salami-Polenta

3/4 l Gemüsebrühe	4 EL Tomatenmark
150 g Maisgrieß	etwas Salz
1 klein. Zwiebel	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 grüne Paprikaschote	1/2 TL Paprika, edelsüß
1 grüne Chilischote	1/2 TL Zucker
2 EL Butter	6 frische Eier
1/2 Bd. glattblättrige Petersilie	12 klein. Scheiben italienische Salami
500 g Tomaten	

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß unter Rühren zugeben. Maisbrei unter Rühren 5 Minuten kochen und dann etwa 15 Minuten quellen lassen.

Zwiebel fein hacken. Tomaten enthäuten, würfeln. Paprika fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C; Gas Stufe 3) vorheizen und Gratinform (28 cm Ø) mit Butter einfetten. Die Petersilie fein hacken. Etwa die Hälfte davon unter den Maisbrei rühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Paprika und Chilischote anbraten. Tomaten und - mark dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker abschmecken.

Polenta dünn in Form verteilen. Die Tomatenmasse auf Polenta geben. Mit Löffel 6 Vertiefungen in Masse drücken. Eier aufschlagen, 1 Ei in jede Mulde setzen.

Salami verteilen und 20 Minuten backen. Die Eiweiße sollen fest werden, die Eigelbe noch weich sein. Fertige Polenta mit Petersilie bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

**Backzeit:** 20 Min.

### 13.5 Gratinierte Polenta

500 g gelben Maisgrieß	50 g Parmesan, frisch gerieben
2 l Wasser, ca.	50 g Emmentaler, gehobelt
1 TL Salz	50 g Butter
3 EL Olivenöl-Extravergine	1 Knoblauchzehe
500 g Steinpilze	1 EL gehackte Petersilie
1/2 l Béchamelsoße (kochfertig)	Salz
1/2 Glas Milch	

Polenta nach Basisrezept zubereiten. Auf ein angefeuchtetes Polentabrett (oder eine andere glatte Oberfläche, welche die kochendheiße Hitze der Polenta verträgt) stürzen und auf 2 cm Höhe glatt streichen. Auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Steinpilze reinigen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 20 g Butter und der zerdrückten Knoblauchzehe kurz anbraten. Salzen, Petersilie dazugeben, zudecken und bei kleiner Flamme noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Béchamel mit Milch verdünnen. Parmesan und Emmental damit vermischen. Backofen auf 200° vorwärmen. Auflaufform einfetten und etwas Béchamelsoße auf dem Boden verteilen. In runde Scheiben ausgestochene Polenta dazugeben. Mit den Pilzen und der restlichen Béchamelsoße abdecken und für 15 Minuten in den Ofen schieben.

Dazu empfehlen wir 'Pinot Nero'. Rotwein aus dem Trentino.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 45 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten bis 1 1/2 Stunden, je nach Produkt

### 13.6 Grillierte Maisschnitten

5 dl kräftige Gemüsebouillon  
4 dl Milch  
200 g grober Mais (Bramata)  
wenig Pfeffer  
Muskat

1 klein. roter Chili, entkernt, in feinen Streifen  
50 g Raclettekäse, grob gerieben  
100 g Raclettekäse, in dünnen Scheiben  
wenig Paprika

Vorbereiten: Bouillon und Milch aufkochen. Mais unter Rühren zugeben, würzen. Ca. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln, gelegentlich umrühren. Chili daruntermischen, auf ausgeschalteter Platte zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Geriebenen Käse daruntermischen. Auf kalt abgespültem Blech ca. 2 cm dick austreichen, auskühlen. In beliebige Formen schneiden.

Grillieren: Beidseitig je 5-6 Min. auf der heißen Grillierplatte. Nach dem Wenden Käsescheiben darauflegen, würzen.

Tipp: Erst wenden, wenn untere Seite gebraten ist.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.7 Herbstliche Mais-Schnitten

250 g milder Appenzeller  
*Mais*  
8 dl Salzwasser oder Gemüsebouillon  
150 g Rapid-Mais  
1/2 Dos. Maiskörner, abgetropft  
1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

*PILZE*

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel, gehackt  
300 g Mischpilze, große halbiert  
(z. B. Steinpilze, Champignons, Eierschwämme)  
2 dl Portwein oder Gemüsebouillon  
1/2 Zitrone, nur Saft  
1/2 TL Salz,  
Pfeffer aus der Mühle

Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Mais: Die Flüssigkeit aufkochen, Mais unter Rühren einlaufen lassen, zu einem dicken Brei kochen (siehe Angaben auf der Packung), dabei oft umrühren. Maiskörner und Schnittlauch daruntermischen. Brei ca. 2 cm dick rechteckig auf ein kalt abgespültes Brett oder Backblech streichen, erkalten lassen. In vier gleich große Quadrate schneiden, in vier gefettete Gratinförmchen legen.

Pilze: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln begeben, andämpfen. Pilze hinzufügen, mit dämpfen. Mit der Flüssigkeit ablöschen, auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Zitronensaft begeben, würzen. Pilze über die Mais-Schnitten verteilen. Käsewürfel darf streuen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 13.8 Lasagne mit Käse und Mais

175 g grüne Lasagne	250 ml Tomatensoße
500 g Ricotta	Olivenöl
300 g Mais aus der Dose	Salz
150 g geriebener Parmesan	Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine rechteckige Form mit hohem Rand einfetten. Mais und Ricotta verrühren.

2. Die Hälfte des Parmesans, Salz und Pfeffer mit der Ricotta mischen. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Lasagne mit einem Schuss Öl, damit sie nicht zusammenkleben, al dente kochen. Abgießen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

3. Eine Lage Lasagne auf dem Boden der Form auslegen, dann etwas Tomatensoße hineingießen und die Hälfte der Ricotta-Mischung drübergeben. Mit einer weiteren Lage Lasagne belegen und Tomatensoße draufstreichen.

4. Mit der zweiten Hälfte der Ricotta-Mischung weitermachen, mit Lasagne und Tomatensoße abschließen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. 5. 30 Minuten im Ofen backen, bis alles durchgezogen ist und sich auf der Oberfläche eine goldgelbe Kruste gebildet hat. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### 13.9 Lauchpolenta mit Käsekugeln

1/2 EL Olivenöl	(z. B. Polenta Rustica Bramata, Kochzeit 7-10 Min.)
1 groß. Lauch (ca. 200 g), längs halbiert, in feinen Streifen	150 g Frischkäse
9 dl Wasser	(z. B. St. Môret; siehe Tipp)
1 1/4 TL Salz	30 g geriebener Gruyère
250 g grober Mais	Pfeffer nach Bedarf

Öl warm werden lassen. Lauch ca. 3 Min. andämpfen. Wasser dazugießen, salzen, aufkochen. Hitze reduzieren, Mais einrühren. Unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Auf dem kalt abgespülten Blech ausstreichen. Frischkäse und geriebenen Käse mit einer Gabel mischen, würzen. An mehreren Stellen wenig Masse mit zwei Esslöffeln in die Polenta drücken.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Fettreduzierten Frischkäse (z. B. St. Môret ligne et plaisir) verwenden.

**Mengenangabe:** 1 rundes Backblech von ca. 28 cm Ø

**Backen:** ca. 20 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 353 kcal / 1476 kJ; E 12 g, F 12 g, KH 49 g

### 13.10 Mais-Clafoutis mit Tomaten

<i>Guss</i>	schnitten (etwa 250 g)
2 Maiskolben, fein gerieben	<i>Belag</i>
1 EL Maizena	4 klein. Tomaten (z. B. Peretti), längs halbiert, entkernt
3 Eier	1/4 TL Salz
3 dl Milch	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, gepresst	100 g Freiburger Vacherin, an der Röstiraffel gerieben
3/4 TL Salz	1/2 TL Oreganoblättchen, fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle	
2 Msp. Muskat	
2 Maiskolben, Körner vom Kolben ge-	

Geriebenen Mais und alle Zutaten bis und mit Muskat gut verrühren. Die Hälfte der Maiskörner darunter mischen, den Rest beiseite stellen. Guss in die vorbereitete Form geben.

Tomaten innen würzen. Beiseite gestellte Maiskörner mit der Hälfte des Käses und dem Oregano mischen, in die Tomatenhälften verteilen, diese in den Guss setzen.

Backen: 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Restlichen Käse auf dem Clafoutis verteilen, ca. 10 Min. fertig backen, bis der Guss fest ist.

Dazupasst: Salat.

**Mengenangabe:** 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Backen:** ca. 30 Min.

**Pro Person:** 611 kcal / 2556 kJ; E 24 g, F 17 g, KH 90 g

### 13.11 Mais-Fritters

8 gestrichene El. Mehl	4 Tassen Maiskörner
1 Prise Salz	1 Prise Zucker
weißen Pfeffer	2 Eiweiß
2 Eigelb	Öl
Milch	

Mehl mit Salz, Pfeffer, Eigelb und etwas Milch zu einem Pfannkuchenteig rühren, 60 Minuten ruhen lassen. Maiskörner (frisch von ca. 4 Kolben geschnitten) in wenig Milch mit Zucker 10 Minuten vorkochen. Abgießen. Eiweiß steif schlagen. Mit den Maiskörnern locker unter den Teig mischen. In reichlich Butter oder Öl in der Pfanne zu kleinen Puffern goldbraun backen.

**Vorbereitungszeit** 70 Minuten

### 13.12 Mais-Wurst-Kroketten

1 l Fleischbouillon	1 EL Olivenöl
1 Pkg. Mais (240 g)	1 Zwiebel, gehackt
2 EL Margarine oder Butter	1 TL Basilikum, gehackt
80 g geriebener Sbrinz oder Parmesan	1 Bd. Petersilie, gehackt
Pfeffer	1 Dos. gewürfelte Pelati (ca. 400 g)
Muskat	1 Prise Zucker
6 EL Mehl	1/2 TL Salz
2 Eier, verklopft	Pfeffer
16 Chiliwürstchen	1 dl Gemüsebouillon
Salzwasser	geriebener Sbrinz oder Parmesan, nach Be-
<i>Tomatensauce</i>	lieben

Den Mais nach Gebrauchsanweisung zubereiten. Den feuchten Brei vom Feuer nehmen. Margarine oder Butter und Reibkäse druntermischen, würzen und Mehl zugeben, etwas auskühlen lassen. Dann die Eier unter den Mais mischen.

Für die Sauce Zwiebeln und Kräuter im warmen Öl andämpfen, Pelati mitdämpfen, würzen. Bouillon zugeben und die Flüssigkeit ca. 15 Minuten einköcheln lassen.

Den Maisbrei in 16 Portionen teilen. 3/4 jeder Maisportion in die befeuchtete, gewölbte Handfläche geben, ein Chiliwürstchen eindrücken. Mit dem restlichen Maisviertel bedecken. Von Hand zu Kroketten formen.

Die Maiskroketten im knapp kochenden Salzwasser portionenweise ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Herausnehmen, anrichten, nach Belieben geriebenen Käse drüberstreuen, warm stellen. Die Sauce dazu servieren.

**Mengenangabe:** 16 Stück

### 13.13 Maiscrêpes

<i>für den Teig:</i>	150 g Stangenbohnen
150 g Maismehl	1/2 rote Paprikaschote
200 ml Milch	100 g Steckrüben
3 frische Eier	1 Zwiebel
Cayennepfeffer	1 EL Butter
<i>Für die Füllung:</i>	Salz
	Pfeffer.

Den Teig für die Maiscrêpes aus Mehl, Milch, Eiern und Cayennepfeffer wie im Rezept 'Schnittlauchcrêpes' beschrieben vorbereiten. Die Crêpes ausbacken und warm halten. Die Stangenbohnen in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschote und die Steckrübe würfeln. Die Bohnenstreifen und das übrige Gemüse in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel fein schneiden und mit der Butter andünsten, das Gemüse zugeben und abschmecken. Die zuvor gebackenen Maiscrêpes mit dem Gemüse füllen und servieren. Tipp: Maismehl bekommen Sie im Reformhaus oder in Bioläden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**Quellzeit:** ca. 30 Min.

**Je Portionen: ca.:** 270 kcal

### 13.14 Maisfladen mit Fleischfüllung

200 g Maisgrieß	1 EL Öl
200 g Weizenvollkornmehl	500 g geh. Lammfleisch
Salz	200 g Crème fraîche
150 ml Wasser, evtl. mehr	2 EL Schnittlauch
1 Zwiebel	Pfeffer
750 g Staudensellerie	3 EL Öl zum Braten

Den Maisgrieß mehlfein mahlen, mit dem Weizenmehl und dem Salz mischen und mit so viel Wasser verkneten, dass ein fester Teig entsteht, der sich gut ausrollen lässt. Den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Jeweils etwas Öl in der

Pfanne erhitzen und die Fladen darin bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite 1 Min. backen. Die Fladen im Backofen warm halten.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen, und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün zum Bestreuen zur Seite lassen. Das Öl erhitzen und das Lammgehackte darin anbraten. Sellerie und Zwiebeln zugeben und mitbraten. Crème fraîche untermischen und weitere 2 Min. garen. Schnittlauch und Sellerieblättchen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Füllung auf den Maisfladen verteilen. Die Fladen zusammenklappen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.15 Maispfannkuchen mit Cervelatwurst

200 g Mehl	1/2 l Milch
4 Eier	1 Zwiebel
1/2 TL Salz	150 g Maiskörner aus der Dose
1 Msp. Pfeffer	Öl zum Backen
1 TL Oregano	24 Scheib. Cervelatwurst

Mehl mit Eiern, Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen. Milch unter Rühren langsam hinzufügen und Teig 30 Minuten quellen lassen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit abgetropftem Mais unter den Teig rühren.

Jeweils 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Schöpfkelle Teig einfüllen und 3 Scheiben Cervelatwurst in den Teig legen. Pfannkuchen von beiden Seiten backen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 13.16 Maispfannkuchen mit Mango-Salsa

3 EL mittelfeines Maismehl	1 EL Sonnenblumenöl
60 g Weizenmehl	1/2 Mango
Salz	1 klein. rote Zwiebel
1 Msp. Backpulver	1 grüne Chilischote
1 Ei	1 Limone, Saft von
5 EL Milch	Pfeffer
1 EL zerlassene Butter	125 g Crème fraîche
125 g Mais (Dose)	2 EL frische Korianderblätter
Cayennepfeffer	

Mehlsorten, Salz, Backpulver, Ei, Milch, Butter zu einem Teig verrühren. Mais unterziehen. Mit Cayennepfeffer würzen.

In eine mit Öl ausgestrichene Pfanne kleine Teighäufchen geben, flach drücken und jeden

Pfannkuchen in ca. 2 1/2 Min. pro Seite knusprig ausbacken. Etwas abkühlen lassen.

Mango schälen, entsteinen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel abziehen, fein hacken. Die Chilischote abbrausen, längs einschneiden, entkernen, fein würfeln. Mit Limonensaft, Zwiebel, Mangowürfeln mischen. Salsa mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und Salsa auf die Pfannkuchen verteilen. Mit Koriander, evtl. Zwiebeln garnieren.

**Mengenangabe:** 20 Stück

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Stück:** 90 kcal; E 2 g, F 4 g, KH 9 g

### 13.17 Maispizza

1 l Bouillon

200 g Greyerzer, grob gerieben

250 g grober Mais

1 EL italienische Kräutermischung

1 Dos. Pelati (ca. 400 g)

1/2 TL Paprika

1 Dos. Champignons (ca. 200 g), gescheibelt

Bouillon aufkochen, Mais beifügen und auf kleinem Feuer zu einem dicken Brei einkochen (20-30 Minuten), dann auf einem gefetteten Blech ca. 1 1/2 cm dick ausstreichen und erkalten lassen.

Die abgetropften Pelati klein schneiden und mit den gescheibelten Champignons mischen, auf dem Mais verteilen. Den Käse mit den Gewürzen vermischen und drüberstreuen.

Gratinieren: 10-15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Blech von 26-30 cm Ø

### 13.18 Maistaschen mit Chili con carne

(alternativ Fertigprodukte wie z.B. Tacos)

1 Dos. Kidney-Bohnen

50 g Maismehl

400 g Rinderhackfleisch

50 g Mehl

20 g Butterschmalz

1 Prise Zucker

2 Zwiebeln

1 Prise Salz

2 Knoblauchzehen

1/4 l Milch

Chili con carne-Gewürz

2 Eier

30 g Butter

4 EL Öl

3 Msp. Chilipulver

1 Dos. Tomaten

Maismehl, Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Milch, Eier und Öl unterrühren. Den Teig 20 Minuten quellen lassen. Rinderhackfleisch in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, zu dem Hackfleisch geben

und mit braten. Tomaten und Kidney-Bohnen dazugeben und nochmals durchköcheln - evtl. noch etwas von der Brühe der Bohnen dazugeben. Mit dem Chilipulver und dem Chili con carne-Gewürz abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig 8 kleine Maisfladen backen. Das Chili con carne auf die Maisfladen verteilen und zuklappen oder alternativ das Chili con carne auf die fertigen Taco-Maisfladen geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 13.19 Maiswähe

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm O)	2 Eier
2 Maiskolben oder 1 Dose Maiskörner (ca. 280 g)	2 dl Halbrahm
3 Bundzwiebeln mit dem Grün	1/4 TL Salz
1 grüner Peperoncino	wenig Pfeffer

Teig mit dem Backpapier ins Blech (ca. 30cm O) legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Maiskörner vom Kolben schneiden. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Peperoncino in Ringe schneiden, entkernen, auf dem Teig verteilen. Eier, Rahm, Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen. Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 10 Minuten (plus 25 Min. Backen)

**pro Person:** 502 kcal / 2099 kJ; E 11 g, F 32 g, KH 42 g

### 13.20 Mexiko-Nudeln

250 g Röhrchennudeln	80 g Gouda (grob gerieben)
1 EL Öl	<i>Salatsoße:</i>
2 Fleischtomaten	3 EL saure Sahne
2 Avocados	1 Msp. Chilipulver
2 Scheib. Ananas (Dose)	Salz
1 groß. Zwiebel	Pfeffer
1 klein. Dose Mais	1 EL Tomatenmark
100 g Tortilla-Chips	

Nudeln in reichlich Salzwasser Bissfest garen. Abgießen und sofort mit einer Tasse Nudelwasser und 1 EL Öl mischen. Tomaten waschen, halbieren, Kerne entfernen und das feste Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Eine Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und Avocadofleisch würfeln. Ananas klein schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und

aufschneiden. Mais abgießen. Die Hälfte der Chips grob zerkrümeln. Nudeln, Tomaten, Avocados, Ananas, Zwiebeln, Mais, Käse und die zerkrümelten Chips mischen.

Für die Salatsoße die zweite Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und eine Avocadohälfte pürieren. Die zweite Hälfte in Spalten schneiden. Mit saurer Sahne, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Tomatenmark verrühren. Soße über die gemischten Salatzutaten verteilen und mit den restlichen Tortilla-Chips und Avocadospalten dekorieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 25 Min.

**Nährwerte pro Portion:** 818 kcal / 3425 kJ; E 19 g, F 53 g, KH 66 g

### 13.21 Polenta

Die Polenta gehört, genauso wie 'pasta asciutta', zur italienischen Küchentraktion. Früher war sie das Brot der Armen. Heutzutage hat sie ihren Platz auch im Luxusrestaurant gefunden. Ob im Norden oder im Süden, jede Zone hat seine eigene Art die Maiskörner fein oder grob zu zermahlen. Es gibt zweierlei Polentaliebhaber: die einen schwören auf die weiße Polenta, welche feiner im Geschmack ist; die anderen verteidigen ihre gelbe, kräftigere Polenta. Heute gibt es auch vorgekochte Produkte, welche in 5 Minuten fertig sind. Aber ein Polentakenner würde niemals auf die 45-60 Minuten Kochzeit verzichten. Um das anstrengende, ständige umrühren zu vermeiden, können Sie sich auch einen schönen Kupfertopf mit einem elektrischen Rührgerät anschaffen.

Polenta - Basisrezept 500 g Polenta (Maisgrieß) benötigen (je nach Maisqualität) 1 1/2 -2 Liter Wasser und genügen, einmal gekocht, als Beilage für 4-6 Personen. 1 1/2 Liter Wasser mit 1 gestrichenem TL Salz und 3 EL Olivenöl-Extravergine erhitzen. Kurz bevor es zu kochen anfängt, Polenta unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Falls Sie während des Kochens bemerken, dass die Polenta zu fest wird und deshalb nicht richtig aufquellen kann, nach und nach heißes Wasser dazugeben. Die Polentamasse muss beim umrühren immer seine geschmeidige Konsistenz behalten. Kochzeit: 45 Minuten.

Polenta ist für Herbst - und Wintergerichte am besten geeignet. Sie kommt heiß und dampfend auf einem Holzbrett in die Mitte des Tisches und dazu gibt es Pfifferlinge oder Steinpilze oder kräftige Fleischgerichte, wobei sehr wichtig ist, dass diese immer mit viel Soße zubereitet worden sind. Polenta, gekocht und ausgekühlt kann aber auch schichtweise, wie Lasagne, mit Käse oder Gemüse gefüllt, im Backofen gratiniert werden. Oder am nächsten Tag, wenn sie hart und schnittfest ist, verwandelt sie sich, in Butter gebacken und mit Honig serviert, in eine Süßspeise.

### 13.22 POLENTA als Maiskugeln und Maispizza

5 dl Gemüsebouillon

1 EL Margarine oder Butter

125 g Quick- oder Rapidmais

1 EL Reibkäse

50 g getrocknete Tomaten, in Würfelchen

*Maiskugeln*

1/2 Portion Polenta  
100 g Fontina oder Rahmtilsiter, in Würfeln

*Maispizza*

1/2 Portion Polenta  
4 EL Tomatensauce, aus Tube, Glas oder

## Brik-Pak

25 g Salami, in Streifen  
1/2 Pkg. Mozzarella (ca. 75g), in Stängelchen  
1/4 TL italienische Kräutermischung  
schwarze Oliven, nach Belieben, für die Garnitur

Vorbereiten: Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Mais und Tomaten unter Rühren beigegeben, zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 2 Minuten quellen lassen, umrühren. Margarine oder Butter und Käse daruntermischen, die Masse teilen. Eine Hälfte für die Maiskugeln verwenden. Den Rest in ein kalt abgspültes beschichtetes Backblech (ca. 15 cm Ø) streichen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: 2-3 Tage.

Maiskugeln: Die Käsewürfelchen unter die heiße Polenta mischen, mit dem Eisportionierer Kugeln formen. Sofort servieren. Dazu passt: gemischter Salat. Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten.

Maispizza: Die Polenta im Backblech mit der Tomatensauce bestreichen, restliche Zutaten darauflegen, würzen, garnieren. Backen: in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, bis der Käse schmilzt. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

Tipp: Maispizza zugedeckt in einer beschichteten Pfanne auf dem Herd zubereiten.

**Mengenangabe:** 1 Personen je Gericht

**13.23 Polenta con fegato**

1 l Wasser	2 EL Margarine oder Butter
2 1/2 Gemüsebouillonwürfel	2 Zwiebeln, in Ringen
250 g grober Mais (Bramata)	1/2 TL getrockneter Thymian
2 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Salbei, gehackt
4 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan	300 g Hühnerleber
Pfeffer	Salz
Muskat	Pfeffer
120 g Feta-Käse, in 1-2 cm großen Würfeln	1/2 dl Weißwein

Wasser mit Bouillonwürfel aufkochen, Mais unter Rühren beigegeben, Hitze reduzieren und während ca. 45 Minuten zugedeckt quellen lassen, gelegentlich umrühren, evtl. nochmals etwas Flüssigkeit beigegeben. Margarine oder Butter, geriebenen Käse und Gewürze daruntermischen. Fetawürfel druntermischen. Anrichten, zugedeckt warm halten.

Zwiebeln und Kräuter in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Leber beigegeben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden braten, bis die Leber überall die rote Farbe verloren hat. Würzen und mit Weißwein ablöschen. Leber über Polenta verteilen.

Tipp: Anstelle von Feta- Fontinakäse verwenden.

### 13.24 Polenta mit Gorgonzola

<i>POLENTA</i>	2 Maiskolben, Körner abgeschnitten (ca. 250 g)
1 l Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)	wenig Muskat
1 EL Butter oder Margarine	Pfeffer aus der Mühle
1 klein. Zwiebel, mit Lorbeerblatt und Nelke besteckt	150 g Gorgonzola
250 g grober Mais (z. B. Polenta Rustica, Kochzeit 7-10 Min.)	1 1/2 dl Halbrahm
1 TL Salz	50 g Gorgonzola, in kleinen Stücken

**POLENTA:** Milchwasser mit der Butter oder Margarine und der besteckten Zwiebel aufkochen. Mais einlaufen lassen, bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. köcheln, salzen. Maiskörner beifügen und ca. 6 Min. fertig kochen, würzen.

**SERVIEREN:** 2/3 der Polenta in eine vorgewärmte Schüssel geben, Mulde eindrücken. Gorgonzola und Halbrahm mischen, hineingeben, mit der restlichen Polenta bedecken, Gorgonzola darauf verteilen, sofort servieren.

**Frische Maiskörner:** Den Kolben in einen tiefen Teller stellen, die Körner mit einem scharfen Küchenmesser direkt am Kolben wegschneiden

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 40 Min.

### 13.25 Polenta mit grünem Spargel

750 g grüner Spargel	100 g Grana Padano
1 mittelgroße Zwiebel	(ital. Hartkäse) o. Parmesan
1-2 Knoblauchzehen	2-3 Stiele Petersilie
4-5 EL Olivenöl, Salz	(z. B. glatte)
200 g Polenta (Maisgrieß)	schwarzer Pfeifer
etwas Zucker	

Spargel waschen und die Enden großzügig abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit 1 1/2 l Wasser ablöschen. 2 gestrichene TL Salz zufügen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Polenta unter ständigem Rühren einstreuen. Den Topf wieder auf den Herd stellen. Polenta bei schwacher Hitze zugedeckt 15-20 Minuten quellen lassen, dabei häufiger umrühren.

Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit etwas Zucker zugedeckt 10-12 Minuten

dünsten.

Käse fein reiben. Petersilie waschen und fein schneiden. Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. Sofort mit der Polenta anrichten. 3-4 EL Olivenöl darüber träufeln. Mit Käse, Petersilie und Pfeffer bestreuen.

Getränk: leichter Rotwein, z. B. Bardolino Classico

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**Pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 16 g, F 18 g, KH 37 g

### 13.26 Polenta mit Honig-Feta

#### *Honig-Feta*

1 unbeh. Zitrone, nur 1/2 abger. Schale  
2 EL Olivenöl  
1 EL Blütenhonig  
wenig Pfeffer  
200 g Feta, in ca. 1 1/2 cm großen Würfeln

#### *Polenta*

1.2 l Gemüsebouillon  
300 g Rüebl, grob gerieben  
300 g mittelfeiner Maisgrieß  
(Kochzeit 10 Min.)  
50 g Kresse  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel verrühren, Feta vorsichtig daruntermischen. Ca. 20 Min. marinieren.

Polenta: Bouillon aufkochen. Rüebl begeben, ca. 5 Min. kochen. Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Kresse begeben, Polenta würzen, anrichten, Feta mit der Marinade darauf verteilen.

Schneller gehts: mit bereits geschnittenen, in Öl eingelegten Feta-würfeln; das Öl der Marinade jedoch weglassen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**pro Person:** 503 kcal / 2106 kJ; E 17 g, F 19 g, KH 67 g

### 13.27 Polenta mit Tintenfischsoße

800 g Tintenfisch  
400 g Mangold  
1/2 Glas trockenen Weißwein  
2 reife Tomaten, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt  
2 EL Petersilie  
4 EL Olivenöl Extravergine  
Salz  
1 Msp. Peperoncino

2 Liter Salzwasser aufsetzen. Weiße Mangoldstiele von den Blättern trennen, waschen und beide in Streifen schneiden. In das kochende Salzwasser erst die Stiele geben, 10 Minuten kochen und dann die Blätter hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Abgießen.

Augen und Schnäbel von den Tintenfischen entfernen, unter fließendem Wasser waschen und in Streifen schneiden. In einer Kasserolle das Olivenöl zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie erhitzen. Tintenfisch dazugeben und bei mittlerer Flamme, unter öfterem umrühren, 10 Minuten anrösten. Mit Weißwein ablöschen, salzen, gut ausgedrücktes Mangoldgemüse hinzufügen, mit den Tintenfischen vermischen, zudecken und 10- 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenstückchen dazugeben, zudecken und bei kleiner Flamme 5 Minuten aufkochen.

Polenta je nach Belieben zubereiten und mit der Tintenfischsoße servieren.

Dazu empfehlen wir s 'Montescudaio'. Ein Rotwein aus der Toscana.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 35 Minuten

**Kochzeit für Tintenfischsoße:** 40 Minuten

**Kochzeit für die Polenta:** 15-45 Minuten

### 13.28 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini

1 l Gemüsebrühe	100 g entsteinte schwarze Oliven
400 g Maismehl	500 g Tomatenstücke aus der Packung
Olivenöl (raffiniert) zum Braten	1/2 Bd. Majoran
250 g Ziegenkäse	Salz
600 g Zucchini	Pfeffer

Gemüsebrühe im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Maismehl hineinrühren und 30 Min. auf 0 quellen lassen. Während des Quellens so oft wie möglich umrühren. Ein großes Stück Alufolie mit Öl einpinseln. Polentamasse auf der Alufolie zu einem dicken Streifen (0,5 - 6 cm) verteilen. Die Alufolie stramm um die Polenta wickeln, die Enden fest zudrehen. Die etwas abgekühlte Rolle in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Polentascheiben von jeder Seite auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldgelb braten. Polentascheiben warm stellen. Ziegenkäse in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne ca. 5 Min. dünsten. Oliven, Tomatenstücke und gehackten Majoran unterrühren. Alles etwas einkochen lassen und gut abschmecken. Polentascheiben, Zucchini und Ziegenkäse unterheben. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 13.29 Polenta-Fladen

600 g Mehl	1 EL Zucker
150 g Maisgrieß (Polenta)	1/8 l Olivenöl
1 Würfel Hefe	1 EL Salz

100 g grüne Oliven ohne Stein  
oder Walnuskerne

Fett für das Backblech  
1 EL grobes Meersalz

Mehl und Maisgrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und den Zucker darüber streuen. 375 ml lauwarmes Wasser dazugießen und mit der Hefe, dem Zucker und etwas Mehl verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Min. gehen lassen. Das restliche Mehl, Öl und Salz zugeben. Alles zuerst mit den Knethaken des Handrührers, danach mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Dabei die grob gehackten Oliven oder Walnüsse unterkneten.

Den Teig in zwölf Portionen teilen und zu runden Fladen formen. Die Fladen auf ein gefettetes Backblech legen, mit Salz bestreuen und abgedeckt etwa 15 Min. ruhen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. backen.

**Mengenangabe:** 12 Stück:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

### 13.30 Polenta-Käsekuppel

500 g Maisgrieß  
1 1/2 l Wasser, evtl. mehr  
1 TL Salz  
3 EL Olivenöl-Extravergine  
250 g Robiolakäse (sahniger Weichkäse)  
250 g milden Gorgonzolakäse  
1/2 l Béchamelsoße (kochfertig)  
1/2 Tasse Milch

100 g Fontinakäse, klein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Grappalikör  
1 EL zerkleinerten Schnittlauch  
1 Msp. Thymian  
Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Polenta nach Basisrezept zubereiten. Den Boden einer Kuppelform füllen. Robiolakäse mit Thymian vermischen und draufgeben. Mit einem Teil der Polenta abdecken. Gorgonzolakäse darauf verteilen und mit der restlichen Polenta auffüllen.

Béchamelsoße mit Milch verdünnen. Knoblauchzehe, Grappalikör, Muskatnuss, Pfeffer und Fontinakäse dazugeben und bei kleiner Flamme solange erhitzen bis der Käse sich vollkommen aufgelöst hat. Eventuell mit Salz abschmecken und Petersilie dazugeben.

Polentakuppel auf ein angefeuchtetes Polentabrett oder Servierteller stürzen, heiße Käsesoße darüber gießen und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Soave Classico'. Ein Weißwein aus der Piemonte-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten bis 1 1/2 Stunden, je nach Polentaprodukt

### 13.31 Polenta-Schnitten mit Bohnen

1/4 l Milch, Salz, Pfeffer	200 g Champignons
250 g Polenta (Maisgrieß)	3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Fett für die Platte	2 mittelgroße Tomaten
300 g TK-grüne-Bohnen	4 EL Schmand oder stichfeste saure Sahne
1 mittelgroße Zwiebel	

Milch, knapp 3/4 l Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Maisgrieß einrühren und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Polentamasse ca. 2 cm dick auf eine leicht gefettete Platte streichen. Auskühlen lassen. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10-12 Minuten dünsten. Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Bohnen abtropfen lassen und unter die Pilze heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fein würfeln und unter das Gemüse heben. Polenta in 12 Stücke (z. B. Dreiecke) schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Polenta darin von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Gemüse und Schmand anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 370 kcal / 1550 kJ; E 11 g, F 13 g, KH 49 g

### 13.32 Polenta-Taler

<i>Brei</i>	300 g Mozzarella in Scheiben
1 l Wasser	Pfeffer
2 TL Salz	Paprika
250 g Mais, mittelfein	100 g Schinkenwürfel
<i>Belag</i>	1 klein. rote und grüne Peperoni, in Würfeln geschnitten

Einen dicken Maisbrei zubereiten (siehe Polenta). 1-1 1/2 cm dick ausstreichen, erkalten lassen, rund ausstechen, die Taler auf ein gefettetes Blech legen. Mit Mozzarella belegen, würzen und mit Schinken- und/oder Peperoniwürfeln nach Belieben bestreuen.

Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Aus den Maisresten kann auch ein Gratin zubereitet werden. - Wer keine Ausstechresten mag, schneidet den ausgekühlten Mais in Quadrate. - Anstelle von Mozzarella, Tilsiter oder Raclettekäse verwenden. - Finden Sie auch, dass gebratene Polenta hervorragend schmeckt? Dann lohnt es sich, die doppelte Menge Mais zu kochen, so gibt es sicher Resten.

### 13.33 Polenta-Türmchen

Salz	2 Zucchini
150 g Maisgrieß (Instant)	500 g Tomaten
1 EL flüssige Butter	250 g Mozzarella
Pfeffer	2 EL Öl
50 g ger. Parmesan	

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. 500 ml Wasser, 1 TL Salz aufkochen, Grieß einstreuen und 1 -2 Min. quellen lassen. Blech mit Alufolie auslegen, fetten und den Brei ca. 1 cm dick aufstreichen. Aus dem Teig Kreise (0 5 cm) ausstechen, mit Butter bestreichen, mit Pfeffer, Parmesan bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen 12-15 Min. backen.

Zucchini, Tomaten waschen, putzen und wie Mozzarella in Scheiben schneiden Zucchini mit Öl beträufeln und in einer Pfanne anbraten. Polentataler mit Mozzarella-, Tomaten- und Zuchinischeiben, evtl. Minzeblättchen schichten, fixieren

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 55 Min.

**Pro Person:** 450 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 32 g

### 13.34 Polentaschnitten

1 Portion gekochter Mais (siehe Grundre- zepte)	1/2 dl Milch
2 Eier	Margarine, Bratbutter oder Olivenöl

Schnitten: Den gekochten Mais auf einem kalt abgESPÜLTEN eckigen Ofenblech ca. 1/4 cm dick verteilen, dann glattstreichen oder in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Cakeform füllen. Auskühlen und fest werden lassen. Im Blech in Rhomben oder Rechtecke schneiden oder aus der Cakeform heben, Klarsichtfolie entfernen und in Tranchen schneiden. Braten: Eier und Milch gut verrühren. Die Maisschnitten darin wenden. Im gut warmen Fett beidseitig goldbraun braten. Tipp: Eignet sich als Restenverwertung von gekochtem Mais.

### 13.35 Polentaschnitten mit Ziegenkäse

8 dl Wasser	10 Min.)
1 EL Butter oder Margarine	2 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnit- ten (etwa 250 g)
1 TL Salz	300 g Ziegenfrischkäse
1 Msp. Muskat	Pfeffer aus der Mühle
200 g grober Mais	Bratbutter zum Braten
(z. B. Polenta Rustica Bramata, Kochzeit 7-	

Wasser mit Butter oder Margarine, Salz und Muskat aufkochen. Mais einrühren, unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze 4 Min. köcheln. Maiskörner begeben, Polenta ca. 6 Min. fertig köcheln, leicht abkühlen. 2/3 des Ziegenkäses darunter rühren, würzen. Mit einem breiten Spachtel auf einem kalt abgespülten Blechrücken ca. 3 cm dick rechteckig ausstreichen, auskühlen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Polenta mit einem kalt abgespülten Messer in gleich große Stücke schneiden. Schnitten portionenweise in der heißen Bratbutter goldbraun braten, warm stellen. Anrichten, restlichen Ziegenkäse darauf verteilen.

Tipp: statt Ziegenfrischkäse z. B. Philadelphia Fitness verwenden.

Dazu passt: Salat.

Lässt sich vorbereiten: Polenta 1 Tag im Voraus zubereiten, auf dem Blech zugedeckt kühl stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro Person:** 562 kcal / 2352 kJ; E 19 g, F 19 g, KH 79 g

### 13.36 Senfpolenta mit Sprossen

1 l Wasser	100 g geriebener Sbrinz
1 EL Butter oder Margarine, evtl.	3 EL Dijon-Senf
1 1/4 TL Salz	1 EL helle Senfkörner
250 g grober Mais	Pfeffer aus der Mühle
(z. B. Polenta Rustica Bramata, Kochzeit 7-10 Min.)	30 g Butter- oder Margarineflöckli
	30 g Senfsprossen (siehe Tipp)

Wasser mit der Butter oder Margarine und dem Salz aufkochen. Mais einrühren, unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln.

Die Hälfte des Käses, Senf und Senfkörner darunter mischen, Polenta würzen, in die vorbereitete Form geben. Restlichen Käse und Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Senfsprossen darauf verteilen.

Tipp: statt Senfsprossen Rettich- oder Rucolasprossen verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Polenta ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, in der Form zugedeckt kühl stellen.

Dazu passen: Salat, kurz gebratenes Fleisch.

**Mengenangabe:** 1 weite ofenfeste Form von ca. 1 1/2 l, gefettet

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Gratinieren:** ca. 10 Min.

**pro Person:** 410 kcal / 1716 kJ; F 18 g, KH 47 g

**13.37 Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße**

800 g Maiskolben	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Chilipulver
600 g Tomaten	<i>Dazu schmecken</i>
1 Bd. Koriander	Ciabattabrot und ein
400 g Spaghetti	roter Landwein
Salz	

Maiskolben in ausreichend Wasser ca. 25 Min. garen. Abgießen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten teilen. Koriander abbrausen und in Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser kochen.

Olivenöl erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und einige Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit Spaghetti anrichten. Mit Koriander bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**pro Person:** 670 kcal; E 20 g, F 10 g, KH 124 g

**13.38 Tacos (Maisfladen)**

500 g Hähnchenbrustfilet	24 Taco-Schalen (knusprige Teigschalen, in
1/2 l Hühnerbrühe	der
500 g Tomaten	Exoten-Abteilung des Supermarktes zu fin-
250 g Zwiebeln	den)
1 Salatgurke	

Hähnchenbrustfilet in der Brühe zum Kochen bringen, zugedeckt 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Abkühlen lassen und würfeln. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, würfeln. Zwiebeln und Gurke würfeln. Alle Zutaten separat in Schälchen füllen. Taco-Schalen 10 - 15 Min. im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad aufwärmen. Mit den vorbereiteten Zutaten füllen.

Pro Portion 842 kJ, 201 kcal.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**13.39 Togo-Wraps**

3 EL Erdnussöl	abgespült, abgetropft
1 Zwiebel, fein gehackt	1 grüner Peperoncino,
1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten	entkernt, fein gehackt
300 g Tomaten, in Würfeli	3/4 TL Salz
1 Dos. Kichererbsen (ca. 400 g),	4 groß. Tortillas (siehe Tipps)

Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Mais kurz mitdämpfen. Tomaten begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Kichererbsen und Peperoncino begeben, 1/3 der Masse in einen Messbecher geben, fein pürieren, in die Pfanne zurück-gießen. Füllung nur noch heiß werden lassen, salzen.

Füllen: Tortillas nach Angaben auf der Verpackung wärmen. Füllung darauf verteilen. Rand an zwei Seiten ca. 2cm breit einschlagen, von unten her zu Wraps aufrollen, diagonal halbieren.

Tipps: - Füllungen in Tacoschalen oder auf gerösteten Brotscheiben servieren. - Restliche Tortillas in feine Streifen schneiden, knusprig braten und unter Blattsalat mischen. - Toll auch als Dip für Gemüse und Chips! FE 14

**Mengenangabe:** 4 Stück

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro Stück:** 307 kcal / 1283 kJ; E 9 g, KH 35 g

### 13.40 Tortellini mit Mais und Bohnen

250 g kleine Möhren	(Fertigprodukt mit Spinat- oder Ricottafüllung)
200 g grüne Bohnen	
250 g kleine Zucchini	1 EL Olivenöl
150 g Baby-Maiskolben (aus dem Glas)	1 Zitrone, Saft von
1/2 Bd. Petersilie	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer
400 g Tortellini	

Möhren, Bohnen und Zucchini abbrausen, putzen. Möhren und Bohnen je nach Größe eventuell halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden. Maiskolben abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Zucchini, Möhren, Bohnen und Mais ca. 3 Min. dünsten. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Weitere 3 Min. dünsten.

Eine Schüssel vorwärmen. Die Tortellini in einem Sieb abtropfen lassen. Zum bissfest gegarten Gemüse geben, vorsichtig unterheben. Die fertige Tortellini-Gemüse-Mischung in die Schüssel füllen, mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Extra Tipp Jetzt ist Mais-Saison. Ersetzen Sie den Baby-Mais durch einen frischen Kolben. Diesen putzen, abbrausen und in Scheiben schneiden. Die leuchtend gelben Rädchen machen das Gericht noch knackiger.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung:** 25 Min.

**Pro Person:** 300 kcal; E 10 g, F 17 g, KH 29 g



## 14 Pasteten, Terrinen

### 14.1 Maisgemüsepastete

2 Maiskolben, frische (ca. 350 g Maiskörner)	2 Eier
etwas Zucker	400 g Rinderhackfleisch
50 g Frühstücksspeck	5 Scheib. Toastbrot, entrindetes
50 g Schinken, gekochten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	Butterschmalz zum Braten

Die Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker 15 Minuten kochen, erkalten lassen und die Maiskörner vom Kolben lösen. Den feingewürfelten Frühstücksspeck, Schinken und die feingehackte Zwiebel mit der gepressten Knoblauchzehe glasig dünsten. Rinderhackfleisch mit den Eiern, dem entrindeten und im Wasser eingeweichten, gut ausgedrückten Toastbrot, den Maiskörnern sowie der gedünsteten Zwiebelmasse gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen formen und im Butterschmalz auf beiden Seiten goldgelb braten. Dazu passt ein Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.2 Maisterrine

<i>MAIS</i>	300 g gemischte Pilze, in Scheiben (z. B. Shiitake, Austernpilze, Champignons)
9 dl Wasser	2 EL Aceto balsamico bianco, nach Belieben
1 EL Salz	1 TL Thymianblättchen
150 g mittelfeines Maisgrieß	1/4 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
50 g geriebener Sbrinz	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
<i>PILZE</i>	200 g Appenzeller, in feinen Scheiben
15 g getrocknete Steinpilze, in 1 1/2 dl Wasser eingeweicht	Cicorino rosso und Tomaten, klein gewürfelt, für die Garnitur
2 Schalotten, fein gehackt	
1 Knoblauchzehe, gepresst, oder	
2-4 Bärlauchblätter, fein geschnitten	
1 EL Olivenöl	

Mais: Unter Rühren ins siedende Salzwasser einlaufen lassen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. zu einem dicken Brei kochen. Sbrinz daruntermischen. Pilze: Einweichwasser absieben, beiseite stellen. Steinpilze fein hacken. Schalotten,

Knoblauch oder Bärlauch im warmen Öl andämpfen. Alle Pilze beifügen, unter Rühren bei guter Hitze ca. 5 Min. braten. 4-5 El Einweichflüssigkeit und evtl. Aceto beifügen, Flüssigkeit einkochen, Kräuter beifügen, würzen, auskühlen.

Einfüllen: 1/3 Maisbrei in die gefettete Form geben, die Hälfte der Pilze und der Käsescheiben darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen, am Schluss alles mit Mais bedecken. Schichten gut aufeinanderdrücken. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

Gratinieren: Maisterrine aus der Form nehmen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, in gefettete ofenfeste Plättli geben. Ca. 3 Min. unter dem auf ca. 250 Grad vorgeheizten Grill gratinieren.

Lässt sich vorbereiten: Die Terrine kann am Vortag zubereitet werden.

**Mengenangabe:** 1 Cakeform von ca. 25 cm als Hauptgericht für 4 Personen

**Vor- und Zubereiten:** ca. 35 Min.

**Kühl stellen:** ca. 2 Std.

**Gratinieren:** ca. 3 Min.

### 14.3 Würstel-Mais-Terrine

2 Stck. Wienerwürstel pro Person	1/2 Glas Milch
1 groß. Zwiebel	50 g Rosinen
1 Dos. Mais	1 EL Mehl
80 g grüne Oliven	2 EL Öl
2 Eier	Salz
1 Glas Gemüsebrühe (instant)	Pfeffer

Zwiebel klein wiegen und in einer Kasserolle mit Öl goldbraun rösten. Mehl dazugeben, mit Brühe aufgießen und unter ständigem rühren cremig kochen.

Würstel in Scheiben schneiden und in die Kasserolle geben.

Eier schlagen, Mais und Rosinen untermischen und gleichmäßig über die Würstel gießen. Alles vorsichtig umrühren. Oliven darüber verteilen und bei ca. 180° für 35 Minuten backen.

Warm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 50 Minuten

## 15 Reisgerichte

### 15.1 Kürbis-Risotto

1 Schalotte	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	500 g Kürbisfleisch
2 EL Öl	200 g Mais (Dose)
250 g Risottoreis	50 g Blattspinat
100 ml Weißwein	2 EL Butter
500 ml Brühe	50 g ger. Parmesan

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotte, Knoblauch abziehen, hacken und im Öl andünsten. Reis darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe zugießen, salzen, pfeffern, im Ofen ca. 15 Min. garen. Kürbis würfeln, mit Mais unter den Reis heben und weitere 15-25 Min. garen, dabei mehrmals umrühren. Evtl. noch Brühe zufügen. Spinat putzen, abbrausen, trocken schütteln. Mit Butter, Parmesan unter den Auflauf mengen. Salzen und pfeffern. Evtl. mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** 20 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person ca.:** 490 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 65 g



## 16 Salate

### 16.1 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli

#### *Sauce*

1 EL Kräutersenf  
3 EL Kräuternessig  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Zwiebel, fein gehackt  
500 g Bohnen (z. B. Buschbohnen), evtl. schräg halbiert  
1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 125 g)  
3 dl Gemüsebouillon  
2 Paar Wienerli, schräg in ca. 2 cm langen Stücken  
3 EL Basilikum, fein geschnitten

#### *Salat*

1 EL Öl

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Salat: Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Bohnen und Mais begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Gemüse offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. knapp weich köcheln. Wienerli begeben, ca. 5 Min. mitköcheln, Gemüse und Wienerli mit der Kochflüssigkeit zur Sauce geben, mischen, etwas abkühlen, Basilikum daruntermischen.

Lässt sich vorbereiten: Salat ohne Basilikum 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 323 kcal / 1350 kJ; E 12 g, F 26 g, KH 12 g

### 16.2 Bunter Maissalat

2 hartgekochte Eier  
100 g Käse  
(Edamer, Gouda, o. ä.)  
1 groß. Zwiebel  
3 Salzgurken  
2 Tomaten  
1 Dos. Maiskörner

#### *Sauce:*

100 g Magerquark  
1 EL Senf  
2 EL Essig  
1/2 B. Joghurt  
Salz  
Pfeffer

Gepellte Eier in Scheiben, Käse in Würfel, Zwiebel in Ringe und die Gurken in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln, Kerne entfernen.

Die Zutaten für die Sauce mischen und mit den Salatzutaten vermengen, einige Stunden im

Kühlschrank durchziehen lassen, gut abschmecken. Mit Eischeiben garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.3 Bunter Maissalat mit Chili

400 g Maiskörner (Dose)	4 EL Essig
1 rote Chilischote	4 EL Öl
1 Zucchini	1/2 TL Senf
4 Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer
100 g geriebener Emmentaler	1 Prise Zucker

Maiskörner abtropfen lassen. Chilischote entkernen, abbrausen, klein schneiden. Zucchini abbrausen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, Weißes in Ringe schneiden. Alles mit geriebenem Emmentaler mischen. Essig und Öl mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, mit dem Salat mischen. Nach Wunsch mit Petersilie und Zwiebeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 514 kcal; E 17 g, F 18 g, KH 69 g

### 16.4 Bunter Wintersalat

100 g Feldsalat	4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)
300 g Chicorée	2 EL Zitronensaft
3 Frühlingszwiebeln	3 TL Ahornsirup
200 g Zucchini	Salz
1 Apfel kleiner	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Kiwis	1 EL Olivenöl
200 g Maiskörner aus der Dose	3 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Vom Chicorée die schlechten Blätter abnehmen, die Stauden waschen, am Wurzelende den bitteren Keil heraus schneiden und die Stauden in Streifen schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini halbieren oder vierteln und in Scheibchen schneiden.

3. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Die Kiwis schälen, vierteln, die Stielansätze ausschneiden und die Viertel in Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten mit den Maiskörnern mischen.

4. Den Mascarpone mit dem Zitronensaft, dem Sirup, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und mit dem Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

980 kJ

**16.5 Griechischer Maissalat mit Oliven**

250 g 7-Corn-Equilinia	1 Knoblauchzehe
2 grüne Paprikaschoten	4 EL Weißweinessig
2 rote Zwiebeln	Salz, Pfeffer
300 g Maiskörner (Dose)	6 EL Olivenöl
140 g eingelegte schwarze Oliven	200 g Schafskäse

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Paprikaschoten putzen, abbrausen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in Streifen teilen.

Mais und Oliven abtropfen lassen. Mit Reis, Paprika und Zwiebeln in einer Schüssel mischen.

Knoblauch schälen, zerdrücken. Mit Essig, Salz, Pfeffer verrühren, Olivenöl unterschlagen. Dressing unter den Salat heben. Den Schafskäse würfeln, darüber geben und anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitung** ca. 50 Min.**pro Person:** 600 kcal; E 22 g, F 33 g, KH 100 g**16.6 Lieblingsalat**

1 Glas Selleriesalat	6 hart gekochte Eier
1 Dos. Mais	1 -2 Stangen Porree
1 kl. Dose Ananas (klein geschnitten)	1/2 Glas Miracel Whip
1 säuerlicher Apfel	1 B. Schmand

Sellerie, Mais und Ananas gut abtropfen lassen. Apfel kleinschneiden. Porree in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten übereinander schichten.

Miracel Whip und Schmand mischen, über den Salat geben und vorsichtig unterheben.

**16.7 Linsen-Mais-Salat**

4 dl Wasser	1 Maiskolben (ca. 250 g), Körner vom Kolben geschnitten
80 g grüne Linsen	

1/2 TL Salz	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 EL Aceto balsamico bianco	1 Bd. Koriander oder glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
3 EL Rapsöl	
1 Schalotte, fein gehackt	

Wasser mit Linsen und Mais aufkochen, ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen, salzen, etwas abkühlen. Aceto, Öl und Schalotte gut verrühren, würzen. Linsen, Mais und Koriander daruntermischen.

Dampfdruckgar-Tipp: Linsen mit 1 dl Wasser in eine Steamerschale geben. Mais mit 1/2 dl Wasser in eine Steamerschale geben. Linsen und Mais 12 Min. bei 110 Grad im Dampfdruckgärerweich garen.

**Mengenangabe:** 8 Schälchen von je ca. 1 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 182 kcal / 762 kJ; E 6 g, F 10 g, KH 17 g

### 16.8 Mais-Fleischwurst-Salat

150 g Mais	2 EL Essig
1 rote Paprika	4 EL Öl
1 grüne Paprika	1 TL Senf
200 g Edamer	Salz
200 g Fleischwurst	Pfeffer
2 Zwiebeln	Paprika (edelsüß)
1 Delikateßgurke(100g)	

Paprikaschoten, Fleischwurst, Edamer und die Delikateßgurke kleinwürfeln. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Alle Zutaten mischen. Aus Essig, Öl, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren und unter die Zutaten rühren.

### 16.9 Mais-Lachs-Salat

2 Maiskolben (ca. 350 g Maiskörner)	100 g Sahne, süße
etwas Zucker	2 TL Zucker
200 g Feldsalat	1 EL süßer Senf
300 g Räucherlachs	1 EL Sherry medium
<i>Für die Salatsoße:</i>	Salz
150 g Creme fraîche	Pfeffer
	1 Bd. Dill

Die Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker ca. 15 Minuten kochen und die Maiskörner vom Kolben lösen, gut abtropfen lassen. Den geputzten Feldsalat, den in feine

Streifen geschnittenen Räucherlachs und die Maiskörner in eine Schüssel geben. Für die Salatsoße Creme fraîche, Sahne, Zucker, Senf und Sherry gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt den feingehackten Dill dazugeben. Die Marinade über den Salat verteilen, gut durchmischen und servieren. Ein frisches Weißbrot passt gut dazu.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.10 Mais-Peperoni-Salat

2 Maiskolben	<i>SAUCE</i>
1 l Salzwasser	wenig Salz
1 1/2 rote Peperoni, halbiert, in feinen Streifen	Pfeffer aus der Mühle
1/2 gelbe Peperoni, halbiert, in feinen Streifen	1 TL grober Senf
einige schwarze Oliven, geviertelt	1 EL Weißwein oder Kräuteressig
einige Kopfsalatblätter	1 EL Olivenöl
	1-2 EL Maiskeimöl

Für die Sauce alle Zutaten mischen. Maiskolben ca. 10 Minuten im Salzwasser sieden, herausnehmen, etwas abkühlen. Körner vom Kolben schneiden, in die Sauce geben. Peperoni und Oliven daruntermischen.

Servieren: Kopfsalatblätter in einen Teller legen. Mais-Peperoni-Salat darauf verteilen, sofort servieren

Die Menu-Idee für den August: Mais-Peperoni-Salat, Felchen im Bratbeutel, Nektarinen mit Heidelbeersauce

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 16.11 Mais-Reis-Salat

<i>Reis</i>	2 EL Zitronenmelissenblätter, fein geschnitten
200 g Langkornreis (z. B. Basmati)	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
3 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (etwa 375 g)	<i>Eierschwämme</i>
3 dl Wasser	1 Schalotte, fein gehackt
1/2 TL Salz	1 TL Butter oder Margarine
<i>Sauce</i>	200 g kleine Eierschwämme
4 EL Zitronensaft	1/4 TL Salz
2 EL Maiskeimöl oder anderes Öl	Pfeffer aus der Mühle
180 g griechisches Joghurt nature	

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Mais und Reis mit dem Wasser und dem Salz in einer Pfanne aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 15 Min. kochen lassen. Dabei den Deckel nie abheben. Mais und Reis mit einer Gabel lockern, abkühlen.

Sauce: Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren, Soße würzen, Mais und Reis darunter mischen.

Eierschwämme: Schalotte in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Pilze ca. 3 Min. mitdämpfen, würzen, unter den Salat mischen.

Lässt sich vorbereiten: den Mais-Reis-Salat ohne Pilze ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Pilze erst kurz vor dem Servieren dämpfen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Pro Person:** 599 kcal / 2507 kJ; E 14 g, F 13 g, KH 105 g

## 16.12 Mais-Salat

150 g Vollmilchjoghurt	Paprika
2 EL Öl	Salz
1 EL gehackte Petersilie	1 Dos. Mais (285 g Einwaage)
1 EL Dill	2 Äpfel
1 EL Schnittlauchröllchen	1 Glas Selleriescheiben, (200 g Einwaage)

Joghurt mit Öl verrühren, die Kräuter dazugeben, mit Paprika und Salz abschmecken. Maiskörner gut abtropfen lassen. Geschälte Äpfel und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Alles in die Marinade geben und gut durchziehen lassen. Beigabe: Kasseler oder Schinken

**Zubereitungszeit** ca. 20 Minuten

## 16.13 Maissalat

2 TL Meerrettich	Salz
1 grüne Paprikaschote	Pfeffer
300 g Maiskörner	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone, Saft von	110 g Erbsen
150 g Joghurt	3 Tomaten
Zucker	3 Scheib. gekochter Schinken

Aus Meerrettich, Zitronensaft, Joghurt, Zucker, Salz, Pfeffer und in Ringe geschnittener Frühlingszwiebel eine Salatsauce zubereiten. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, häuten und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote und Schinken in Würfel schneiden. Maiskörner mit Erbsen, Tomaten, Schinken und Paprika mischen und mit der Salatsauce

verrühren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

493 kcal / 2063 kJ

### 16.14 Maissalat

400 g Mais (aus der Dose)

1 frische, reife Ananas

1 Avocado

1/2 rote Paprikaschote

einige Salatblätter

3 EL Mayonnaise (light)

1 TL Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer

(oder eine Msp. Peperoncino)

Ananas in kleine Stücke schneiden, in ein Sieb legen und Saft auffangen. Avocado grab würfeln, in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. In einer großen Schüssel Mayonnaise mit Ananassaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananas, Avocado und Mais dazugeben und vorsichtig mischen. Salatblätter auf dem Rand eines Serviertellers anrichten. Paprikaschote in feine Streifen schneiden und darauf verteilen. Maissalat in der Mitte aufhäufen und mit getoasteten Weißbrotstücken servieren. Dazu empfehlen wir 'Pinot Grigio'. Ein Weißwein aus der Friuli-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

### 16.15 Maissalat mit Fleischkügelchen

#### SALAT

2 Dos. Maiskörner (je ca. 340 g), abgetropft

1 Dos. Indianerbohnen (ca. 400 g), abgetropft

1 grüne Peperoni, geschält, in Würfeli

1 roter Peperoncino, in Ringen, evtl. entkernt

8 EL Hot-Taco-Sauce

1 Limette, nur Saft

1 Avocado, halbiert, entkernt, geschält, in Scheiben

#### FLEISCHKÜGELI

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch oder Hackfleisch (z. B. Dreierlei)

3 EL Paniermehl

1/2 Beutel mexikanische Gewürzmischung (ca. 18 g)

1/2 TL Salz

1 frisches Ei, verknüpft

Öl zum Braten

glattblättrige Petersilie für die Garnitur

Alle Zutaten bis und mit Taco-Sauce mischen. Limettensaft über die Avocado-Scheiben träufeln. Beides zugedeckt beiseite stellen.

Pouletfleisch mit einem Messer fein hacken. Hackfleisch mit den Zutaten bis und mit Ei

gut mischen, von Hand kurz kneten. Die Masse in einen kalt ausgespülten Spritzsack ohne Tülle füllen. Nussgroße Stücke herauspressen, mit dem Messer direkt in eine Bratpfanne ins heiße Öl abstreifen, ca. 5 Min. braten. Kügelchen auf einem Haushaltspapier abtropfen, heiß unter den Salat mischen. Avocado-Scheiben begeben, anrichten, garnieren.

HINWEIS: Bei Verwendung von Pouletfleisch Einwegspritzsack benutzen oder den Stoffspritzsack nach dem Gebrauch in der Waschmaschine bei 90 Grad waschen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

### 16.16 Maissalat mit Parmesan

*Salat:*

1 klein. Dose Mais  
1 Salatgurke  
100 g Tomaten  
100 g luftgetr. Schinken  
80 g Kresse  
50 g schwarze Oliven  
50 g Parmesan

*Dressing:*

1 Knoblauchzehe  
4 EL Rotweinessig  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Thymian  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer  
5 EL Olivenöl

Mais abtropfen lassen. Gurke und Tomaten waschen, Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln, den Schinken in Streifen schneiden. Kresse abrausen.

Knoblauchzehe schälen und auspressen und mit Essig, Tomatenmark und Thymian verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Öl kräftig unterschlagen.

Mais, Gurke, Tomate, Schinken, Kresse und Oliven mischen, mit Dressing auf Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

### 16.17 Maissalat mit Pfifferlingen

200 g Pfifferlinge  
4 EL Öl  
1 Schalotte  
3 EL Weinessig  
6 EL Tomatensaft  
1 EL Zucker

Salz  
Pfeffer  
Oregano  
400 g Maiskörner aus der Dose  
150 g geräucherte Putenbrust  
1 Bd. Schnittlauch

Pfifferlinge putzen, kurz waschen, abtropfen lassen, halbieren oder vierteln, 1 Esslöffel Öl erhitzen, die gewürfelte Schalotte darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben, würzen und 5 Minuten braten. Aus Essig, Öl, Tomatensaft und Gewürzen eine pikante Sauce rühren.

Den abgetropften Mais in die Sauce geben und 30 Minuten durchziehen lassen. Putenbrust in Würfel schneiden und mit den Pilzen zum Mais geben. Zuletzt mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### 16.18 Maissalat mit Riesengarnelen

300 g Tiefkühlerbsen	1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
Salz	2 EL Salatmayonnaise
1 Eisbergsalat	100 g Sahne, saure
300 g Maiskörner aus der Dose	4 EL Orangensaft (frisch ausgepreßt)
8 Riesengarnelen (frisch oder tiefgefroren, in der Schale)	2 EL Tomatenketchup
1 Zitrone, Saft von	1 TL geriebener Meerrettich (ersatzweise naturscharfer Meerrettich aus dem Glas oder der Tube)
2 EL Pflanzenöl	1 Tropfen Tabasco (evtl. mehr)
2 Knoblauchzehen	etwas Brunnenkresse oder Feldsalat
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

1. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Alles in eine Schüssel geben.

2. Garnelen aus den Schalen brechen, dabei aber die Schwänze dranlassen. Auf den Rücken jeweils leicht einschneiden und die schwarzen Darmfäden entfernen. Garnelen mit Zitronensaft beträufeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin auf einer Seite 2 Minuten braten. Knoblauch abziehen und zu den Garnelen pressen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Garnelen umdrehen, würzen und nochmals 2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3. Mayonnaise mit der sauren Sahne verrühren. Orangensaft, Ketchup, Meerrettich und Tabasco hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat ziehen. Mit den Garnelen umlegen, mit Brunnenkresse oder Feldsalat garnieren. Sofort servieren. Dazu reicht man am besten ofenwarmes Baguette und einen spritzigen leichten Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 16.19 Romana-Salat mit Mais und Hähnchen

Salz, Pfeffer	1 Chilischote
etwas glatte Petersilie	300 g Mais
6 EL kaltgepresstes Rapsöl	300 g Hühnerbrustfilet
2 EL Estragonessig	1 Romanasalat
2 EL raffiniertes Rapsöl	

Salat waschen und in Streifen schneiden. Aus der Chilischote die Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden und mit dem Mais unter den Romanasalat mischen. Raffiniertes Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten unter Wenden braten. Für das Dressing Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und das kaltgepresste Rapsöl zugeben. Das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden. Salat mit dem Dressing mischen und mit den Hähnchenscheiben anrichten. Mit Petersilie garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

## 16.20 Salat von Mais und Paprika

1.5 kg rote Paprikaschoten	1 Orange, Saft von
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft von
4 EL Öl	gehackte Petersilie
150 g Maiskörner (aus der Dose)	

Paprikaschoten in Streifen, Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Öl erhitzen und beides darin anbraten.

Maiskörner abtropfen lassen, mit Paprika, Orangen- und Zitronensaft mischen und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: kalte Paprikahühnchen oder gegrillte Garnelen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 16.21 Spezialitätensalat

70 g Maiskörner (aus der Dose)	2 EL Salatmayonnaise
1 rote Paprikaschote	100 g süße Sahne
1/2 Salatgurke	3 EL Zitronensaft
200 g Bleichsellerie	Salz
200 g Äpfel	Pfeffer
<i>Soße:</i>	Zucker
	1 EL gehackter Dill

Maiskörner abtropfen lassen, Paprikaschote in feine Streifen schneiden, Salatgurke und Bleichsellerie fein hobeln. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein raspeln.

Aus den angegebenen Zutaten eine Soße bereiten, abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Salat kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken. Beilage: kaltes Roastbeef, Roggenbrot.

## 17 Saucen, Marinaden

### 17.1 Paprika-Mais-Dip

1 Dos. Maiskörner (Abtropfgewicht ca. 285 g)	1/2 rote Paprikaschote
	Salz
1 Pkg. Brunch 'Paprika-Peperoni' (200 g)	Pfeffer
1 Bd. Koriander	

Den Mais abspülen und abtropfen lassen. 3 EL Mais beiseite stellen, restlichen Mais mit Brunch pürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Den Koriander waschen, gut trocknen, zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Koriander, Paprikawürfel und restlichen Mais unter das Püree heben und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.2 Paprika-Mais-Dip

1 Dos. Mais, (Abtropfgewicht 285 g)	1/2 rote Paprikaschote
1 Bd. Koriander	Salz
200 g Frischkäse Paprika-Peperoni	frisch gemahlener Pfeffer

Den Mais abspülen und abtropfen lassen. Mais, bis auf 3 EL, und den Frischkäse pürieren und durch ein Sieb streichen. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken, die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Koriander, Paprika und übrigen Mais (etwas zum Garnieren übrig lassen) unter den Dip heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Koriander, Paprika und Mais garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen:

**Pro Portion:** 356 kcal / 1481 kJ; E 8 g, F 14 g, KH 49 g

### 17.3 Tomaten-Mais-Sauce

1 Zwiebel, fein gehackt	3 dl Halbrahm
2 EL Tomatenpüree	1/2 TL Zucker
1 Dos. Maiskörner (ca. 340g), abgespült abgetropft	1 TL Salz
	wenig Pfeffer

Öl warm werden lassen. Zwiebel andampfen, Tomatenpüree begeben. Kurz mitdämpfen. Maiskörner und Rahm begeben, Sauce nur noch heiß werden lassen, würzen.

**Mengenangabe:** 2 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 15 Min.

**Pro Person:** 1322 kcal / 1347 kJ; E 5 g, F 25 g, KH 20 g

## 18 Sonstiges

### 18.1 Mais-Tapenade

3 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 350 g)	5 entsteinte schwarze Oliven, fein gehackt 1 roter Chili/Peperoncino, entkernt, fein ge- hackt
1 dl Gemüsebouillon	Pfeffer aus der Mühle

Maiskörner in der Bouillon ca. 10 Min. zugedeckt weich köcheln, auskühlen, portionenweise pürieren. Oliven und Chili darunter mischen, Tapenade würzen.

Tipp: statt frischen Mais 1 Dose Maiskörner (ca. 340 g), abgetropft, verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Pro 100 g:** 90 kcal / 378 kJ; E 2 g, F 3 g, KH 14 g



## 19 Vegetarisches, Vollwert

### 19.1 Gebratenes Gemüse

200 g Broccoli	5 Knoblauchzehen
150 g Brechbohnen grüne	5 EL Öl
200 g Mini-Maiskölbchen	3 EL Fischsauce
200 g Chinakohl	3 EL Austernsauce
300 g Frühmöhrrchen kleine	1 EL Zucker
3 Frühlingszwiebeln	4 EL Reiswein

1. Vom Broccoli die Röschen abschneiden, die Stiele schälen und mit dem Japankochmesser in dünne Streifen oder feine Stifte schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und der Länge nach vierteln. Den oberen Teil der Maiskölbchen abschneiden. Die Kölbchen quer halbieren. Den Chinakohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhrrchen putzen und der Länge nach vierteln. Diese Viertel nochmals quer halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Alle Gemüse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln und den Chinakohl getrennt abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Broccoli, die Möhrrchen, die Bohnen und die Maiskölbchen dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln, den Chinakohl, die Fisch- und die Austernsauce sowie den Zucker untermischen.

3. Mit dem Reiswein ablöschen (ersatzweise Wasser nehmen) und nochmals etwa 2 Minuten unter ständigem Wenden weiter braten bis das Gemüse gegart, aber knackig ist. Dazu schmeckt Reis.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1100 kJ



## 20 Vorspeisen, Suppen

### 20.1 'El malbröd' (gebrannte Maissuppe)

50 g Maisgrieß,	Salz,
50 g Butter,	Brot,
1 l Fleischbrühe,	100 g geriebener Käse

Maisgrieß in Butter rösten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Salzen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Brot in kleine Stücke schneiden und auf die Suppenteller verteilen. Käse darüber streuen. Die kochende Suppe in die Suppenteller gießen.

### 20.2 Bunte Maissuppe

30 g getrocknete Steinpilze	Salz
1 rote Paprikaschote	Pfeffer
1 Dos. Maiskörner (285 g Einwaage)	Thymian
1 EL Butter	1 Eigelb
1 EL Mehl	100 ml Sahne
500 ml Hühnerbrühe (Brühpaste)	

Pilze in 125 ml warmem Wasser ausquellen lassen. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Maiskörner gut abtropfen lassen. 2 Esslöffel Maiskörner mit dem Schneidstab pürieren. Fett zerlassen, Mehl ausschwitzen, Maispüree zugeben. Mit heißer Hühnerbrühe und dem Einweichwasser der Pilze ablöschen. Pilze, Paprika und Maiskörner zugeben, würzen und die Suppe auf kleiner Gasflamme köcheln lassen. Eigelb mit Sahne verquirlen und die Suppe legieren und abschmecken. Anschließend nicht mehr kochen.

**Vorbereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit:** ca. 15 Minuten

### 20.3 Gourmet-Mais

1 Dos. Gemüsemais (ca. 340 g)	Ingwerpulver
1 Banane	Salz
Zitronensaft	100 g Pikantje van Gouda
Curry	4 EL Sahne

Muskat  
weißer Pfeffer

frische Pfefferminzblätter

Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Banane schälen, in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun färben. Mais und Bananen mischen. Mit Curry, Ingwer und Salz abschmecken. In vier feuerfeste gebutterte Förmchen verteilen. Pikantje reiben und mit der Sahne in einen Topf füllen. Erhitzen und rühren, bis die Masse cremig ist. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce über den Mais gießen. Bei 200 Grad in 10-15 Minuten goldgelb überbacken. Nach Belieben mit Pfefferminzblättchen garnieren.

Tipp: Wenn sich die Käsemasse nicht richtig verbindet, 1 TL Stärkemehl mit etwas Sahne verquirlen und unterrühren.

## 20.4 Kalte Maissuppe

6 dl Milch  
5 dl Gemüsebouillon  
5 EL Maisgrieß  
1-2 EL Cognac  
wenig Dill, gehackt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

*GARNITUR*  
4 EL Maiskörner, aus der Dose  
4 EL Erbsen, gekocht  
1 rote Peperoni, gewürfelt  
100 g gekochte Crevetten  
wenig Dill, für die Garnitur

Vorbereiten: Milch und Gemüsebouillon aufkochen. Maisgrieß begeben, unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln. Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Cognac und Dill begeben, würzen. Suppe auskühlen und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Servieren: Suppe in Schalen verteilen, mit Gemüse, Crevetten und Dill garnieren, Rest separat dazu servieren.

Tipp: Die Crevetten durch Schinkenstreifen ersetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 20.5 Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig

3 Schalotten, in feinen Ringen  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 EL Butter oder Margarine  
500 g mehlig kochende Kartoffeln, klein gewürfelt  
1 Dos. Maiskörner (ca. 340 g), abgetropft

1 EL Mehl  
2 dl Weißwein  
8 dl Gemüsebouillon  
2 Schüblige, halbiert, in Scheiben  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Schalotten und Knoblauch in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Kartoffeln, Mais und Mehl begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, die Schüblige begeben, ca. 10 Min. ziehen lassen, die Suppe würzen.

Lässt sich vorbereiten: die Suppe ohne Schüblige 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren fertig zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro Person:** 569 kcal / 2381 kJ; E 16 g, F 21 g, KH 69 g

## 20.6 Mais - Thunfisch - Suppe

3 Paprikaschoten

1 TL Olivenöl

1 l Brühe

1 Dos. Mais

1 Dos. Thunfisch in eigenem Saft (ohne Öl!)

200 ml Weißwein

etwas Paprikapulver

Die Paprikaschoten waschen, würfeln und in Olivenöl kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Mais und Thunfisch dazugeben und ca. 15 Minuten garen lassen. Den Weißwein hinzufügen und mit Paprikapulver nach Geschmack würzen.

Tipp: Diese Suppe eignet sich besonders für die Aufbauetage durch ihren Gehalt an Kohlenhydraten (Mais) und Eiweiß (Thunfisch). In der Fastenzeit ist sie eher wegen des hohen Anteils an Verdauungsanteilen nicht zu empfehlen.

**Mengenangabe:** 2-4 Personen

## 20.7 Mais-Curry-Suppe

1 EL Margarine oder Butter

5-6 Schalotten, fein gehackt

2 Äpfel, geschält

2 EL Curry

1 1/2 dl Weißwein

7 dl Hühnerbouillon

2 Dos. Maiskörner (je ca. 340 g), abgetropft

2 1/2 dl Rahm, steif geschlagen

wenig Kerbel, zur Garnitur

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten andämpfen. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben. Curry begeben, kurz mitdämpfen. Weißwein und die Hälfte der Bouillon begeben, aufkochen. 1 1/2 Dosen Mais beifügen, im Mixer pürieren und durchs Sieb streichen. In die Pfanne zurückgeben, restliche Bouillon beifügen, ca. 5 Minuten köcheln. Die restlichen Maiskörner in die vorgewärmte Suppenschüssel geben, einige Maiskörner zur Garnitur zur Seite stellen. Wenig Schlagrahm beiseite stellen, Rest zur Suppe geben, nur noch warm werden lassen und über die Maiskörner gießen. Mit dem

Schlagrahm, den Maiskörnern und dem Kerbel garnieren.

Lässt sich im voraus erledigen: Die Suppe kann ohne Rahm und Garnitur 1 Tag im voraus zubereitet und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Mengenangabe:** 8 Personen

## 20.8 Mais-Samtsuppe mit Karotten

570 g Mais (Dose)	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	Chili
2 Knoblauchzehen	2 Blätter Yufkateig
500 g Karotten	3 EL Öl
2 EL Butter	60 g ger. Parmesan
250 ml Milch	1 Bd. Bärlauch
1 l Gemüsebrühe	200 ml Sahne

Mais gut abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten schälen, fein würfeln. In heißer Butter anschwitzen. Mais (bis auf 8 EL) zufügen. Milch und Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. 10 Min. köcheln.

Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Teigblätter auf mit Backpapier belegten Backblechen mit Öl bepinseln. Parmesan aufstreuen, 4-5 Min. backen. Nach Erkalten grob in Chips zerbrechen.

Den Bärlauch waschen, grob hacken, mit der Suppe pürieren. 150 ml Sahne einrühren und fein abschmecken. Restsahne steif schlagen, mit dem übrigen Mais und etwas Chili auf der Suppe anrichten. Chips dazureichen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

**Zubereitung:** 30 Min.

**Garen:** 10 Min.

**pro Portion:** 360 kcal; E 9 g, F 25 g, KH 26 g

## 20.9 Maiscreme-Suppe mit Paprika

1 Dos. (425 ml) Maiskörner	1/4 l Milch
2 Paprikaschoten (z. B. gelb und rot)	3 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 mittelgroße Zwiebeln	100 g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe	Salz, weißer Pfeffer
2 EL (30 g) Butter/Margarine	Rosenpaprika
2 leicht geh. EL Mehl	evtl. Kerbel zum Garnieren

Mais abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Mais und Paprika kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 25-30 Minuten köcheln.

Suppe fein pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Sahne zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken. Mit übrigen Paprikawürfeln und Kerbel garnieren.

Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**pro Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 7 g, F 18 g, KH 24 g

## 20.10 Maisschaumsuppe

100 g Schalotten	2 Beutel Spargelcreme-Suppe	Fein-
2 EL Öl		schmecker
3 EL Aceto balsamico	130 ml Sahne	
1 TL Honig	Pfeffer	
Salz	Muskat	
1 Knoblauchzehe	Zitronensaft	
400 g gegarte Maiskörner	Oregano zum Garnieren	
100 ml Weißwein		

Schalotten abziehen, bis auf 2 in Scheiben schneiden. In 1 EL Öl andünsten. Essig, 50 ml Wasser zugießen. Honig, Salz zufügen. 10 Min. dünsten, dann offen einkochen lassen.

Knoblauch abziehen, wie Rest Schalotten würfeln. Im Rest Öl andünsten. Mais zufügen. 800 ml Wasser, Wein zugießen. Suppenpulver einrühren, 5 Min. köcheln, pürieren.

Sahne halbsteif schlagen, unterziehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Saft abschmecken. Balsamico-Schalotten darauf geben. Mit Oregano garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**pro Person:** 310 kcal; E 6 g, F 20 g, KH 24 g, BE 2

## 20.11 Maissuppe mit Pilzen und Coppa

150 g Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	Cayennepfeffer
2 Zweige Thymian	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	1 Bd. Petersilie
450 g Mais a. der Dose	200 g kleine Pilze
1 l Geflügelbrühe	Schwarzer Pfeffer
200 ml Sahne	6 Scheib. Coppa (★), ersatzweise Schinken

Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein würfeln und mit dem Thymian in 2 Esslöffeln Öl andünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben, 400 g Mais zugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und je nach Wunsch durch ein Sieb gießen. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Die Petersilie waschen, putzen und hacken. Die Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das restliche Öl erhitzen und die Pilze darin braun braten. Den übrigen Mais in die Suppe geben, nochmal erwärmen und die Suppe abschmecken. Den Coppa in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gebratenen Pilze auf Teller verteilen, die Suppe darüber geben, den Coppa darauf geben, die Petersilie überstreuen und die Suppe servieren.

(\*) Coppa ist eine traditionelle italienische Spezialität aus Schweinenacken und -filet. Das Fleisch wird in Därme gefüllt und in Netze gehüllt ähnlich wie Rohschinken zuerst gepökelt und dann luftgetrocknet, allerdings nur für fünf bis sechs Monate. Dabei verliert es etwa 40 % seines ursprünglichen Gewichts.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

## 20.12 Mexikanische Maiscreme-Suppe

1 kl. Stange Porree (Lauch)	3 TL Gemüsebrühe
2 frische Maiskolben	100 g Schlagsahne
oder 1 Dose (425 ml) Maiskörner	Salz, weißer Pfeffer
40 g geräucherter durchwachsener Speck	einige Spritzer Tabasco
1-2 EL Öl	1-2 TL Weißwein-Essig
50 g rote Linsen	evtl. Petersilie z. Garnieren

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Maiskolben waschen und die Körner abschneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen. Porree im heißen Speckfett andünsten, Hälfte herausnehmen. Linsen zufügen. Gut  $\frac{3}{4}$  l Wasser einrühren, aufkochen. Maiskörner zufügen und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. 2 EL Mais herausheben. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und evtl. durch ein feines Sieb streichen. Brühe und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Essig pikant abschmecken. Suppe mit Speck, Resten Porree und Mais anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tipp: Falls Sie nicht extra rote Linsen kaufen möchten: Suppe nur mit Mais und evtl. mit einer größeren Stange Porree kochen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 280 kcal / 1170 kJ; E 7 g, F 18 g, KH 21 g

## 20.13 Mitternachtssuppe

1 groß. Gemüsezwiebel	3 EL Pflanzencreme
1 Knoblauchzehe	1 EL Aiwar
1 rote Paprikaschote	1 l Tomatensaft
1 gelbe Paprikaschote	500 ml Delikatessbrühe
1 grüne Paprikaschote	100 ml Sahne
1 Dos. Mais (Abtropfgewicht 425 g)	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	frisch gemahlener Pfeffer

Die Gemüsezwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Häutchen ausschneiden und in Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Aiwar dazugeben und 3 Minuten braten, Tomatensaft und Brühe dazugießen und 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Nach etwa 10 Minuten den abgetropften Mais zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Sahne und Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Hinweis: Ajvar oder Ajwar ist ein Mus aus Paprika oder Paprika und Auberginen

**Mengenangabe:** 8 PORTIONEN:

**pro Portion:** 196 kcal / 812 kJ; E 10 g, F 11 g, KH 13 g

## 20.14 Mondscheinsuppe

600 g gelbe Peperoni	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Olivenöl	1 dl Rahm, flaumig geschlagen
1 Dos. Maiskörner (ca. 160 g), abgetropft	<i>Garnitur</i>
6 dl Gemüsebouillon	1/2 orange Peperoni
1 Msp. Safran	beiseite gestellte gelbe Peperoni

Eine halbe ungeschälte Peperoni für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen, restliche Peperoni schälen, in Würfeln schneiden. Öl warm werden lassen. Peperoni andämpfen, Mais begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren, durch ein Sieb streichen, nochmals heiß werden lassen, Safran darunter rühren. Suppe würzen, in vorgewärmten Suppenschüsselchen anrichten, Rahm darauf verteilen.

Garnitur: Aus den Peperoni kleine Sterne und Monde ausstechen, die Suppe damit garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 197 kcal / 823 kJ; E 4 g, F 15 g, KH 11 g

**20.15 Scharfe Maissuppe**

2 EL Olivenöl	1 Dos. geschälte Tomaten mit Saft (ca. 400 g)
100 g durchw. Speck	2 groß. Kartoffeln
2 groß. Zwiebeln	800 ml Fleischbrühe (Instant)
2 Knoblauchzehen	Cayennepfeffer
400 g Rinderhack	Paprika
Salz	2 EL gehackte Kräuter,
Pfeffer	1 Dos. Maiskörner (280 g)
Paprika	3 Stängel Petersilie
2 rote Pfefferschoten	150 g Käse (z. B. Sbrinz)
1 rote und	
1 grüne Paprikaschote	

Feine Speckstreifen, Zwiebelwürfel und durchgepresste Knoblauchzehen in Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten. Rinderhack, Salz, Pfeffer und Paprika zufügen, mit andünsten, bis es die rote Farbe verloren hat. Pfefferschoten in feine Ringe, Paprikaschoten in Streifen geschnitten zugeben, kurz mit andünsten. Geschälte Tomaten leicht zerdrücken, mit dem Saft und den in Würfel geschnittenen Kartoffeln zum Fleisch geben, mit der Brühe ablöschen. Das Ganze 10-15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen.

Kräuter und abgetropfte Maiskörner zugeben, zusammen erhitzen und pikant abschmecken. Käse reiben, mit gehackter Petersilie vermischen, über die angerichtete Suppe streuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

3612 kcal / 15130 kJ; E 155 g, F 184 g, KH 294 g

**20.16 Sopa de Ma´(Maissuppe)**

1 Gemüsezwiebel	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
2 Dos. Maiskörner (à 285 g EW)	1 rote Chilischoten (gewürfelt), (evtl. mehr)
1 EL Kurkuma, (evtl. mehr)	1 Topf Korianderkraut (gehackt,
1 1/2 l Brühe (Instanz)	ersatzweise glatte Petersilie)

Zwiebel vierteln, in Streifen schneiden und im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. 1 Ds. Mais und Kurkuma zugeben, kurz andünsten, mit Brühe auffallen. Zugedeckt 10 Min. garen.

Suppe fein pürieren. Mit restlichem Mais noch einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Korianderkraut würzen.

Pro Portion bei 8 Portionen 462 kJ, 110 kcal.

**Mengenangabe:** 6 Portionen  
**Zubereitungszeit** 20 Minuten

### 20.17 Süßsaure indische Mais-Suppe

50 g Mandelblättchen	120g)
1 roter Apfel	5 weiße Pfefferkörner
Salz, Pfeffer, Curry	1 Lorbeerblatt
1 Glas Silberzwiebeln (Abtropfgewicht 190g)	2 Bd. Suppengrün
2 Gläser Maiskölbchen (Abtropfgewicht	6 Hähnchenbrustfilets

Hähnchenbrüste gut abspülen. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Hähnchenbrust, Suppengrün, Lorbeerblatt und Pfefferkörner mit 2 Litern Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, abschäumen und 45 Minuten leicht kochen lassen. Inzwischen Maiskolben und Silberzwiebeln getrennt in Sieben abtropfen lassen. Essigsud auffangen. Maiskölbchen in Scheiben schneiden, Zwiebeln halbieren. Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Suppengemüse durchdrücken, zusammen mit dem Mais zufügen und mit dem Scheidstab des Handrührgerätes pürieren. Crème fraîche untermischen und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Curry, Zucker und etwas Essigsud abschmecken. Hähnchenbrüste vom Knochen schneiden, würfeln und zusammen mit den Silberzwiebeln zufügen. Den Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte dünne Spalten schneiden. Alles kurz in der Suppe erhitzen. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und sofort auf die Maissuppe streuen.

**Mengenangabe:** 10  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 20.18 Süßsaure Maissuppe

2 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (etwa 250 g)	2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
1 klein. roter Chili, entkernt, in feinen Streifen	400 g Tomaten (z. B. Fleischtomaten), halbiert, entkernt, in Würfeli
3 EL Zucker	2 EL Zitronensaft
4 EL Zitronenessig	1 EL Zitronenessig
1 l kräftige fettfreie Hühnerbouillon	1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Maiskörner vom Kolben schneiden: die Blätter nach oben ziehen, Fäden entfernen. Maiskolben an den Blättern senkrecht halten, in eine weite Schüssel stellen, Körner mit einem großen Messer abschneiden.

Maiskörner und alle Zutaten bis und mit Zitronenessig in einer Pfanne mischen, unter Rühren köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Pouletbrüstli begeben, ca. 15 Min. ziehen lassen. Suppe auskühlen. Zugedeckt mindestens 2 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren Pouletbrüstli aus der Suppe nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen, in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Diese mit den restlichen Zutaten unter die Suppe mischen, Suppe würzen.

Tipps: - Die Suppe schmeckt auch warm sehr gut. - Statt Zitronenessig je 1 El Zitronensaft und Weißweinessig verwenden.

Lässt sich vorbereiten: die Suppe ohne Tomaten und Schnittlauch ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

**Mengenangabe:** 1 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Kühl stellen:** mindestens 2 Std.

**Pro Person:** 360 kcal / 1509 kJ; E 25 g, F 3 g, KH 56 g

### 20.19 Ungarische Maissuppe

3 Hähnchenbrüste mit Knochen (à 350 g)	800 g Mais a. d. Dose
1 Bd. Suppengrün	2 rote Paprikaschoten
2 Zwiebeln	200 g Sahne
20 g Butter	Salz
1 1/2 l Hühnerbrühe	Pfeffer
2 Lorbeerblätter	1 EL Paprikapulver scharf
6 Pfefferkörner	1 TL Curry
6 Pimentkörner	

Hähnchenbrüste abspülen. Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebeln pellen und grob zerkleinern. Butter zerlassen und das Suppengrün und die Zwiebeln im heißen Fett andünsten. Hähnchenbrüste, Brühe, Lorbeerblätter, Pfeffer und Pimentkörner zugeben und alles bei kleiner Hitze 45 Min. kochen lassen.

Hähnchenbrüste aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen.

Lorbeerblätter und Gewürzkörner aus der Brühe nehmen und die Hälfte der Maiskörner in die Brühe geben. Alles pürieren.

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen in die Suppe geben. 10 Min. bei schwacher Hitze garen lassen.

Das Hähnchenfleisch, die restlichen Maiskörner, die Sahne und die Gewürze zur Suppe geben und die Suppe kräftig abschmecken.

## Index

### APFEL

Maisgratin mit Äpfeln, 17

### APRIL

Griechischer Maissalat mit Oliven, 97  
Mexikanischer Mais, 3

### AUFLAUF

Lasagne mit Käse und Mais, 71  
Maisauflauf mit Streuseldecke, 16  
Pastel de choclo (Maisauflauf), 18  
Polenta-Auflauf mit Käse, 19

### AUGUST

Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 95  
Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23  
Getränkter Maiskuchen mit Beeren, 63  
Grillierte Maiskolben mit Speck, 48  
Kalte Maissuppe, 112  
Mais-Clafoutis mit Tomaten, 72  
Mais-Peperoni-Salat, 99  
Mais-Reis-Salat, 99  
Mais-Relish mit Sellerie, 51  
Maisfladen, 53  
Maisherzen mit Pfirsichsoße, 11  
Maiskölbchen mit Ingwer und Kurkuma, 53  
Maiskolben mit dreierlei Würzbutter, 54  
Maiskolben mit Kräuterbutter, 55  
Maiskolben mit Spiessli, 56  
Maispizza, 76  
Maispuffer, 58  
Maissuppe, 18  
Maiswähe, 77  
Polentaschnitten mit Ziegenkäse, 85  
Süßsaure Maissuppe, 119  
Zuckermais, 40

### BAERLAUCH

Mais-Samtuppe mit Karotten, 114

### BBQ

Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikanischer Sauce, 45

### BEEREN

Getränkter Maiskuchen mit Beeren, 63

### BEILAGE

Gratinierter Fenchel mit Mais, 1  
Grillierte Maisschnitten, 70  
Mais mit Paprika und Speck, 50  
MAIS-KÖPFCHEN, 2  
Mais-Nuggets, 2  
Maislaibchen, 2  
Maisschnitten - Beilage, 3  
Mexikanischer Mais, 3  
Polenta, 3  
Polenta mit Maiskörnern, 4  
Rapid-Mais-Gratin, 21

### BIRNE

Maisgratin, 16

### BOHNE

Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 95  
Bohnen-Mais-Topf, 15  
Chili con Carne, 25  
Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23  
Polenta-Schnitten mit Bohnen, 84  
Tortellini mit Mais und Bohnen, 88

### BROETCHEN

Kürbis-Brötchen mit Mais, 5  
Kürbis-Mais-Brötchen, 6

### BROKKOLI

Gebratenes Gemüse, 109

### BROT

Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote, 5  
Mais-Schinken-Toast, 6  
Maisbrot 'Viva Mexico', 7  
Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika, 8  
Maisvesper, 8  
Polenta-Brot, 9

### BUFFET

Bunter Maissalat, 95

### BUTTER

Maiskolben mit Kresse-Butter, 56

- CHICOREE  
Bunter Wintersalat, 96
- CHILI  
Chili con Carne, 25  
Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote, 5  
Maistaschen mit Chili con carne, 76
- CHINAKOHL  
Gebratenes Gemüse, 109
- CLAFOUTIS  
Mais-Clafoutis mit Tomaten, 72
- CRPE  
Crêpes à la mexicaine, 67  
Crepes mit Zucchini und Mais, 68  
Maiscrêpes, 74
- CURRY  
Mais-Curry-Suppe, 113
- DESSERT  
Süße Maisbällchen, 11
- DEZEMBER  
Bunter Maissalat, 95  
Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig, 112  
Mais-Curry-Suppe, 113
- DIP  
Mais-Tapenade, 107  
Paprika-Mais-Dip, 105
- EDELPIILZKAESE  
Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17
- EI  
Eier-Salami-Polenta, 69  
Maisrührei, 13  
Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17  
Omelett mit Mais und Schinken, 13
- EINFACH  
Bunter Maissalat mit Chili, 96  
Bunter Wintersalat, 96  
Gebratenes Gemüse, 109  
Gemüseragout mit Mais, 48  
Grillierte Maiskolben mit Speck, 48  
Grillierte Maisschnitten, 70  
Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig, 112  
Kürbis-Risotto, 93  
Maiskolben mit Kresse-Butter, 56  
Maisküchlein, 57  
Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17  
Maiswähe, 77  
Mexikanische Folienkartoffeln, 59  
Reis mit Thunfisch, 24  
Schweineragout mit Mais, 31  
Sopa de Ma´(Maissuppe), 118  
Süßsaure Maissuppe, 119  
Tacos (Maisfladen), 87  
Tortellini mit Mais und Bohnen, 88
- EINTOPF  
Bohnen-Mais-Topf, 15  
Gemüsetopf mit Zuckermais, 15
- FASTEN  
Mais - Thunfisch - Suppe, 113
- FEBRUAR  
Lauchpolenta mit Käsekugeln, 71  
Orangen-Mais-Cake, 64  
POLENTA als Maiskugeln und Maisspiza, 78  
Polenta mit Honig-Feta, 81
- FENCHEL  
Gratiniertes Fenchel mit Mais, 1
- FETA  
Polenta mit Honig-Feta, 81
- FETTGEBACKENES  
Apfelmaiskrapfen, 63  
Mais-Nuggets, 2  
Süße Maisbällchen, 11
- FISCH  
Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23  
Red Snapper mit Mais und Paprika, 23  
Reis mit Thunfisch, 24
- FLEISCH  
Feurige Spareribs mit gebratenen Maiskolben mit Chilisauc und, 25  
Gebratenen Kalbsschnitzel mit Maisküchlein und Tomatensoße, 26  
Hacksteaks mit Mais-Salsa, 26  
Kalbsbraten mit Maiskruste, 27  
Koteletts zu frischem Mais, 28

- Maisfladen mit Fleischfüllung, 74  
 Maisfrikadellen mit Gemüse, 28  
 Maisküchlein mit gebratenen Kalbs-  
 schnitzeln, 29  
 Maissalat mit Fleischküchli, 101  
 Mexikanischer Mais-Gratin, 18  
 Party-Hackbraten mit Mais und Papri-  
 ka, 30  
 Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse,  
 30  
 Schweineragout mit Mais, 31
- FLEISCHLOS  
 Maisfrikadellen, 53
- FLEISCHWURST  
 Mais-Fleischwurst-Salat, 98
- FRIKADELLE  
 Maisfrikadellen mit Gemüse, 28
- FRITTIERTES  
 Süße Maisbällchen, 11
- GAESTE  
 Kalbsbraten mit Maiskruste, 27  
 Mais-Raclette, 43
- GARNELE  
 Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und  
 Garnelen, 51  
 Maissalat mit Riesengarnelen, 103
- GEBAECK  
 Apfelmaiskrapfen, 63  
 Maiswaffeln, 64
- GEFLUEGEL  
 Hähnchenkeulen mit Maiskruste, 33  
 Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und  
 Garnelen, 51  
 Maiskolben mit Poulardenbrust, 33  
 Pastel de choclo (Maisauflauf), 18  
 Piccata aus der Geflügelbrust mit  
 Maisplätzchen, 34  
 Putenbrust mit Maisrahmsauce und  
 Lauchzwiebeln, 34  
 Romana-Salat mit Mais und Hähnchen,  
 103  
 Tacos (Maisfladen), 87  
 Überbackene Maisfladen, 35
- GEMUESE  
 Buttermais zu Backkartoffeln, 45  
 Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikani-  
 scher Sauce, 45  
 Feurige Maisküchlein zu Paprika-Salat,  
 46  
 Gebratenes Gemüse, 109  
 Gemüseragout mit Mais, 48  
 Gemüsetopf mit Zuckermais, 15  
 Gratiniertes Fenchel mit Mais, 1  
 Grillierte Maiskolben, 1  
 Heiße Maispfanne, 49  
 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce,  
 49  
 Mais, 38  
 Mais mit Paprika und Speck, 50  
 Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und  
 Garnelen, 51  
 Mais-Relish mit Sellerie, 51  
 Mais-Zucchini-Puffer, 52  
 Maisfladen, 53  
 Maisfrikadellen, 53  
 Maisgemüsepastete, 91  
 Maiskölbchen mit Ingwer und Kurku-  
 ma, 53  
 Maiskolben, 54  
 Maiskolben mit dreierlei Würzbut-  
 ter, 54  
 Maiskolben mit Kräuterbutter, 55  
 Maiskolben mit Kresse, 56  
 Maisküchlein, 57  
 Maispfanne, 58  
 Maispuffer, 58  
 Maispuffer-Türmchen, 59  
 Maisrührei, 13  
 Mexikanische Folienkartoffeln, 59  
 Mexikanischer Mais, 3  
 Spargel mit Polenta-Päckchen, 60  
 Würzige Maiskolben, 61  
 Zuckermais, 40
- GORGONZOLA  
 Mexikanische Folienkartoffeln, 59  
 Polenta con Gorgonzola, 43  
 Polenta mit Gorgonzola, 80

## GRATIN

- Maisgratin, 16
- Maisgratin mit Äpfeln, 17
- Mexikanischer Mais-Gratin, 18
- Polentagratin, 20
- Rapid-Mais-Gratin, 21

## GRIESS

- Eier-Salami-Polenta, 69
- Gratinierte Polenta, 69
- Polenta, 3, 78
- Polenta con Gorgonzola, 43
- Polenta mit Tintenfischsoße, 81
- Polenta-Käsekuppel, 83
- Polenta-Taler, 84
- Polentagratin, 20

## GRILLEN

- Bunter Maissalat mit Chili, 96
- Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikanischer Sauce, 45
- Chili-Maiskolben mit Wurst, 46
- Gegrillte Maiskolben, 47
- Grillierte Maiskolben mit Speck, 48
- Grillierte Maisschnitten, 70
- Maiskolben, 54
- Maiskolben mit Kresse, 56
- Maiskolben mit Kresse-Butter, 56
- Maiskolben mit Spiessli, 56
- Würzige Maiskolben, 61

## GRUNDLAGE

- Grundrezept Polenta, 37
- Polenta - Grundrezept für groben Mais, sog. Bramata, 38
- Polenta - Grundrezept für mittelfeinen Mais, 38
- Zuckermais, 39

## HACK

- Hacksteaks mit Mais-Salsa, 26
- Maisfrikadellen mit Gemüse, 28
- Maispfanne, 58
- Maissalat mit Fleischkügel, 101
- Mexikanischer Mais-Gratin, 18
- Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 30

## HACKBRATEN

- Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 30

## HACKFLEISCH

- Chili con Carne, 25

## HAUPTGERICHT

- Koteletts zu frischem Mais, 28
- Polenta-Schnitten mit Bohnen, 84

## HERZHAFT

- Crêpes à la mexicaine, 67
- Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote, 5
- Maiscrêpes, 74
- Maispizza, 76
- Polenta-Fladen, 82

## HONIG

- Polenta mit Honig-Feta, 81

## HUEHNERBRUST

- Tacos (Maisfladen), 87

## HUHN

- Hähnchenkeulen mit Maiskruste, 33
- Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Garnelen, 51
- Maiskolben mit Poulardenbrust, 33
- Pastel de choclo (Maisauflauf), 18
- Polenta con fegato, 79
- Romana-Salat mit Mais und Hähnchen, 103

## INDIEN

- Süßsaure indische Mais-Suppe, 119

## INFORMATION

- Mais, 37, 38
- Zuckermais, 40

## ITALIEN

- Gratinierte Polenta, 69
- Gratiniertes Fenchel mit Mais, 1
- Lasagne mit Käse und Mais, 71
- Mais mit Paprika und Speck, 50
- Maissalat, 101
- Polenta, 78
- Polenta mit Tintenfischsoße, 81
- Polenta-Käsekuppel, 83
- Würstel-Mais-Terrine, 92

## JANUAR

- Hähnchenkeulen mit Maiskruste, 33
- Maispfannkuchen mit Mango-Salsa, 75
- Pastel de choclo (Maisauflauf), 18
- Polenta - Grundrezept für groben Mais, sog. Bramata, 38
- Polenta - Grundrezept für mittelfeinen Mais, 38
- Polenta con fegato, 79
- Polenta-Taler, 84
- Polentagratin, 20
- Polentaschnitten, 85
- Senfpolenta mit Sprossen, 86

## JULI

- Bunter Maissalat mit Chili, 96
- Grillierte Maiskolben, 1
- Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 49
- Mais-Tapenade, 107
- Maisrührei, 13
- Maissalat mit Fleischkügel, 101
- Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 82
- Togo-Wraps, 87
- Würzige Maiskolben, 61

## JUNI

- Buttermais zu Backkartoffeln, 45
- Grillierte Maiskolben, 1
- Mais-Tapenade, 107
- Maissalat mit Fleischkügel, 101
- Togo-Wraps, 87

## KAESE

- Gourmet-Mais, 111
- Herbstliche Mais-Schnitten, 70
- Lauchpolenta mit Käsekugeln, 71
- Mais-Raclette, 43
- Maislaibchen, 2
- Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17
- Maisterrine, 91
- Mexikanische Folienkartoffeln, 59
- Polenta con Gorgonzola, 43
- Polenta mit Gorgonzola, 80
- Polenta-Käsekuppel, 83

Überbackene Maisschüssel, 60

## KALB

- Gebratenen Kalbsschnitzel mit Maisküchlein und Tomatensoße, 26
- Kalbsbraten mit Maiskruste, 27
- Maisküchlein mit gebratenen Kalbschnitzeln, 29

## KALBFLEISCH

- Kalbsbraten mit Maiskruste, 27

## KALT

- Kalte Maissuppe, 112
- Süßsaure Maissuppe, 119

## KARTOFFEL

- Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig, 112
- Mais-Nuggets, 2
- Mexikanische Folienkartoffeln, 59

## KIND

- Gemüseragout mit Mais, 48

## KOHLRABI

- Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 49

## KOTELETT

- Koteletts zu frischem Mais, 28

## KRAPFE

- Apfelmaiskrapfen, 63

## KUCHEN

- Getränkter Maiskuchen mit Beeren, 63
- Orangen-Mais-Cake, 64
- Polenta-Kuchen, wie man ihn in Arosa gebacken hat, 65

## KUERBIS

- Kürbis-Brötchen mit Mais, 5
- Kürbis-Mais-Brötchen, 6
- Kürbis-Risotto, 93

## LACHS

- Mais-Lachs-Salat, 98

## LAMM

- Maisfladen mit Fleischfüllung, 74
- Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse, 30

## LASAGNE

- Lasagne mit Käse und Mais, 71

## LEBER

Polenta con fegato, 79

## LINSE

Linsen-Mais-Salat, 97

## MAERZ

Maiscreme-Suppe mit Paprika, 114

Maisschnitten - Beilage, 3

Maisterrine, 91

Polenta-Schnitten mit Bohnen, 84

Tomaten-Mais-Sauce, 105

## MAI

Crêpes à la mexicaine, 67

Grillierte Maisschnitten, 70

Mondscheinsuppe, 117

Überbackene Maisfladen, 35

## MAIS

'Bordura di polenta Bel Ceresio', 67

'El malbröd' (gebrannte Maissuppe),  
111

Apfelmaiskrapfen, 63

Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 95

Bohnen-Mais-Topf, 15

Bunte Maissuppe, 111

Bunter Maissalat, 95

Bunter Maissalat mit Chili, 96

Bunter Wintersalat, 96

Buttermais zu Backkartoffeln, 45

Chili con Carne, 25

Chili-Bacon-Maiskolben mit mexikani-  
scher Sauce, 45

Chili-Maiskolben mit Wurst, 46

Crêpes à la mexicaine, 67

Crepes mit Zucchini und Mais, 68

Eier-Salami-Polenta, 69

Feurige Maisküchlein zu Paprika-Salat,  
46

Feurige Spareribs mit gebratenen Mais-  
kolben mit Chilisauce und, 25

Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23

Gebratenen Kalbsschnitzel mit Mais-  
küchlein und Tomatensoße, 26

Gebratenes Gemüse, 109

Gegrillte Maiskolben, 47

Gekochte Maiskolben, 47

Gemüseragout mit Mais, 48

Gemüsetopf mit Zuckermais, 15

Getränkter Maiskuchen mit Beeren, 63

Gourmet-Mais, 111

Gratinierte Polenta, 69

Gratiniertes Fenchel mit Mais, 1

Griechischer Maissalat mit Oliven, 97

Grillierte Maiskolben, 1

Grillierte Maiskolben mit Speck, 48

Grillierte Maisschnitten, 70

Grundrezept Polenta, 37

Hacksteaks mit Mais-Salsa, 26

Hähnchenkeulen mit Maiskruste, 33

Heiße Maispfanne, 49

Herbstliche Mais-Schnitten, 70

Hot-Chili-Cheddar-Maisbrote, 5

Kalbsbraten mit Maiskruste, 27

Kalte Maissuppe, 112

Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig,  
112

Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce,  
49

Koteletts zu frischem Mais, 28

Kürbis-Brötchen mit Mais, 5

Kürbis-Mais-Brötchen, 6

Kürbis-Risotto, 93

Lasagne mit Käse und Mais, 71

Lauchpolenta mit Käsekugeln, 71

Lieblingssalat, 97

Linsen-Mais-Salat, 97

Mais, 37, 38

Mais - Thunfisch - Suppe, 113

Mais mit Paprika und Speck, 50

Mais-Clafoutis mit Tomaten, 72

Mais-Curry-Suppe, 113

Mais-Fleischwurst-Salat, 98

Mais-Fritters, 73

Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und  
Garnelen, 51

MAIS-KÖPFCHEN, 2

Mais-Lachs-Salat, 98

Mais-Nuggets, 2

Mais-Peperoni-Salat, 99

- Mais-Raclette, 43
- Mais-Reis-Salat, 99
- Mais-Relish mit Sellerie, 51
- Mais-Salat, 100
- Mais-Samtsuppe mit Karotten, 114
- Mais-Schinken-Toast, 6
- Mais-Tapenade, 107
- Mais-Wurst-Kroketten, 73
- Mais-Zucchini-Puffer, 52
- Maisauflauf mit Streuseldecke, 16
- Maisbrot 'Viva Mexico', 7
- Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern  
und Paprika, 8
- Maiscrêpes, 74
- Maiscreme-Suppe mit Paprika, 114
- Maisfladen, 53
- Maisfladen mit Fleischfüllung, 74
- Maisfrikadellen, 53
- Maisfrikadellen mit Gemüse, 28
- Maisgemüsepastete, 91
- Maisgratin, 16
- Maisgratin mit Äpfeln, 17
- Maisherzen mit Pfirsichsoße, 11
- Maiskölbchen mit Ingwer und Kurku-  
ma, 53
- Maiskolben, 54
- Maiskolben mit dreierlei Würzbut-  
ter, 54
- Maiskolben mit Kräuterbutter, 55
- Maiskolben mit Kresse, 56
- Maiskolben mit Kresse-Butter, 56
- Maiskolben mit Poulardenbrust, 33
- Maiskolben mit Spiessli, 56
- Maisküchlein, 57
- Maisküchlein mit gebratenen Kalbs-  
schnitteln, 29
- Maislaibchen, 2
- Maispfanne, 58
- Maispfannkuchen mit Cervelatwurst, 75
- Maispfannkuchen mit Mango-Salsa, 75
- Maispizza, 76
- Maispuffer, 58
- Maispuffer-Türmchen, 59
- Maisrührei, 13
- Maissalat, 100, 101
- Maissalat mit Fleischkügelchen, 101
- Maissalat mit Parmesan, 102
- Maissalat mit Pfifferlingen, 102
- Maissalat mit Riesengarnelen, 103
- Maisschaumsuppe, 115
- Maisschnitten - Beilage, 3
- Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17
- Maissuppe, 18
- Maissuppe mit Pilzen und Coppa, 115
- Maistaschen mit Chili con carne, 76
- Maisterrine, 91
- Maisvesper, 8
- Maiswähe, 77
- Maiswaffeln, 64
- Mexikanische Folienkartoffeln, 59
- Mexikanische Maiscreme-Suppe, 116
- Mexikanischer Mais, 3
- Mexikanischer Mais-Gratin, 18
- Mexiko-Nudeln, 77
- Mitternachtssuppe, 116
- Mondscheinsuppe, 117
- Omelett mit Mais und Schinken, 13
- Orangen-Mais-Cake, 64
- Paprika-Mais-Dip, 105
- Party-Hackbraten mit Mais und Papri-  
ka, 30
- Pastel de choclo (Maisauflauf), 18
- Piccata aus der Geflügelbrust mit  
Maisplätzchen, 34
- Polenta, 3, 78
- Polenta - Grundrezept für groben Mais,  
sog. Bramata, 38
- Polenta - Grundrezept für mittelfeinen  
Mais, 38
- POLENTA als Maiskügelchen und Mai-  
spizza, 78
- Polenta con fegato, 79
- Polenta con Gorgonzola, 43
- Polenta mit Gorgonzola, 80
- Polenta mit grünem Spargel, 80
- Polenta mit Honig-Feta, 81
- Polenta mit Maiskörnern, 4
- Polenta mit Tintenfischsoße, 81

- Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 82
- Polenta-Auflauf mit Käse, 19
- Polenta-Brot, 9
- Polenta-Fladen, 82
- Polenta-Käsekuppel, 83
- Polenta-Kuchen, wie man ihn in Arosa gebacken hat, 65
- Polenta-Schnitten mit Bohnen, 84
- Polenta-Taler, 84
- Polenta-Türmchen, 84
- Polentagratin, 20
- Polentaschnitten, 85
- Polentaschnitten mit Ziegenkäse, 85
- Putenbrust mit Maisrahmsauce und Lauchzwiebeln, 34
- Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse, 30
- Rapid-Mais-Gratin, 21
- Red Snapper mit Mais und Paprika, 23
- Reis mit Thunfisch, 24
- Romana-Salat mit Mais und Hähnchen, 103
- Salat von Mais und Paprika, 104
- Scharfe Maissuppe, 118
- Schweineragout mit Mais, 31
- Senfpolenta mit Sprossen, 86
- Sopa de Ma´ (Maissuppe), 118
- Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 87
- Spargel mit Polenta-Päckchen, 60
- Spezialitätensalat, 104
- Süße Maisbällchen, 11
- Süßsaure indische Mais-Suppe, 119
- Süßsaure Maissuppe, 119
- Tacos (Maisfladen), 87
- Togo-Wraps, 87
- Tomaten-Mais-Sauce, 105
- Tortellini mit Mais und Bohnen, 88
- Überbackene Maisfladen, 35
- Überbackene Maisschüssel, 60
- Ungarische Maissuppe, 120
- Würstel-Mais-Terrine, 92
- Würzige Maiskolben, 61
- Zuckermais, 39, 40
- MARINIEREN
- Grillierte Maiskolben, 1
- MEERESFRUCHT
- Maissalat mit Riesengarnelen, 103
- Polenta mit Tintenfischsoße, 81
- MEHLSPEISE
- Crêpes à la mexicaine, 67
- Eier-Salami-Polenta, 69
- Maiscrêpes, 74
- Maisfladen mit Fleischfüllung, 74
- Maispfannkuchen mit Cervelatwurst, 75
- Polenta mit grünem Spargel, 80
- Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 82
- Polenta-Fladen, 82
- Polentaschnitten, 85
- Tacos (Maisfladen), 87
- MEXIKO
- Chili con Carne, 25
- Maisfrikadellen mit Gemüse, 28
- Mexikanischer Mais-Gratin, 18
- Mexiko-Nudeln, 77
- Sopa de Ma´ (Maissuppe), 118
- Tacos (Maisfladen), 87
- MITTERNACHTSSUPPE
- Mitternachtssuppe, 116
- MOEHRE
- Kalbsbraten mit Maiskruste, 27
- NOVEMBER
- Eier-Salami-Polenta, 69
- Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig, 112
- Mais-Curry-Suppe, 113
- NUDEL
- Lasagne mit Käse und Mais, 71
- Mexiko-Nudeln, 77
- Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 87
- Tomaten-Mais-Sauce, 105
- Tortellini mit Mais und Bohnen, 88
- OKTOBER
- Gemüseragout mit Mais, 48
- Herbstliche Mais-Schnitten, 70

- Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse, 30
- Scharfe Maissuppe, 118
- OMELETT
  - Omelett mit Mais und Schinken, 13
- ORANGE
  - Orangen-Mais-Cake, 64
- P4
  - Maissalat mit Riesengarnelen, 103
- P6
  - Sopa de Ma´(Maissuppe), 118
- P8
  - Sopa de Ma´(Maissuppe), 118
  - Tacos (Maisfladen), 87
- PAPRIKA
  - Chili con Carne, 25
  - Mais mit Paprika und Speck, 50
  - Mais-Fleischwurst-Salat, 98
  - Maisbrot mit eingelegten Maiskörnern und Paprika, 8
  - Mitternachtssuppe, 116
  - Mondscheinsuppe, 117
  - Paprika-Mais-Dip, 105
  - Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 30
  - Red Snapper mit Mais und Paprika, 23
  - Salat von Mais und Paprika, 104
- PARTY
  - Mitternachtssuppe, 116
  - Party-Hackbraten mit Mais und Paprika, 30
- PASTETE
  - Maisgemüsepastete, 91
- PELLKARTOFFEL
  - Mais-Raclette, 43
- PEPERONI
  - Mais-Peperoni-Salat, 99
- PETERSFISCH
  - Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23
- PFANNENGERICHT
  - Heiße Maispfanne, 49
  - Mais-Gemüsepfanne mit Hähnchen und Garnelen, 51
  - Maisfladen, 53
- PFANNKUCHEN
  - Mais-Fritters, 73
  - Maisfladen mit Fleischfüllung, 74
  - Maispfannkuchen mit Cervelatwurst, 75
  - Maispfannkuchen mit Mango-Salsa, 75
- PIFFERLING
  - Maissalat mit Pfifferlingen, 102
- PFIRSICH
  - Maisherzen mit Pfirsichsoße, 11
- PIKANT
  - Maiscrêpes, 74
- PILZ
  - Herbstliche Mais-Schnitten, 70
  - Maissalat mit Pfifferlingen, 102
  - Maissuppe mit Pilzen und Coppa, 115
- PIZZA
  - Maispizza, 76
- POLENTA
  - 'Bordura di polenta Bel Ceresio', 67
  - 'El malbröd' (gebrannte Maissuppe), 111
  - Eier-Salami-Polenta, 69
  - Gratinierte Polenta, 69
  - Grundrezept Polenta, 37
  - Lauchpolenta mit Käsekugeln, 71
  - Polenta, 78
  - Polenta - Grundrezept für groben Mais, sog. Bramata, 38
  - Polenta - Grundrezept für mittelfeinen Mais, 38
  - POLENTA als Maiskugeln und Maispizza, 78
  - Polenta con fegato, 79
  - Polenta con Gorgonzola, 43
  - Polenta mit Gorgonzola, 80
  - Polenta mit grünem Spargel, 80
  - Polenta mit Honig-Feta, 81
  - Polenta mit Maiskörnern, 4
  - Polenta mit Tintenfischsoße, 81
  - Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 82
  - Polenta-Auflauf mit Käse, 19
  - Polenta-Brot, 9

- Polenta-Käsekuppel, 83  
 Polenta-Kuchen, wie man ihn in Arosa  
 gebacken hat, 65  
 Polenta-Schnitten mit Bohnen, 84  
 Polenta-Taler, 84  
 Polenta-Türmchen, 84  
 Polentagratin, 20  
 Polentaschnitten, 85  
 Polentaschnitten mit Ziegenkäse, 85  
 Rahm-Polenta mit Lamm und Gemüse,  
 30  
 Senfpolenta mit Sprossen, 86  
 Spargel mit Polenta-Päckchen, 60
- PREISWERT  
 Gemüseragout mit Mais, 48  
 Maiskolben mit Kresse-Butter, 56  
 Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17  
 Reis mit Thunfisch, 24  
 Schweineragout mit Mais, 31
- PUTE  
 Putenbrust mit Maisrahmsauce und  
 Lauchzwiebeln, 34  
 Überbackene Maisfladen, 35
- QUINOA  
 Maisküchlein, 57
- RAEUCHERLACHS  
 Mais-Lachs-Salat, 98
- RAFFINIERT  
 Bunter Wintersalat, 96  
 Kalbsbraten mit Maiskruste, 27  
 Mais-Raclette, 43  
 Mexikanische Folienkartoffeln, 59
- RED-SNAPPER  
 Red Snapper mit Mais und Paprika, 23
- REIS  
 Kürbis-Risotto, 93  
 Mais-Reis-Salat, 99  
 Reis mit Thunfisch, 24
- RELISH  
 Mais-Relish mit Sellerie, 51
- RIND  
 Maispfanne, 58
- RISOTTO  
 Kürbis-Risotto, 93
- ROMANASALAT  
 Romana-Salat mit Mais und Hähnchen,  
 103
- ROTZUNGE  
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23
- SALAMI  
 Eier-Salami-Polenta, 69
- SALAT  
 Bohnen-Mais-Salat mit Wienerli, 95  
 Bunter Maissalat, 95  
 Bunter Maissalat mit Chili, 96  
 Griechischer Maissalat mit Oliven, 97  
 Lieblingssalat, 97  
 Linsen-Mais-Salat, 97  
 Mais-Fleischwurst-Salat, 98  
 Mais-Lachs-Salat, 98  
 Mais-Peperoni-Salat, 99  
 Mais-Reis-Salat, 99  
 Mais-Salat, 100  
 Maissalat, 100, 101  
 Maissalat mit Fleischkügelchen, 101  
 Maissalat mit Parmesan, 102  
 Maissalat mit Pfifferlingen, 102  
 Maissalat mit Riesengarnelen, 103  
 Romana-Salat mit Mais und Hähnchen,  
 103  
 Salat von Mais und Paprika, 104  
 Spezialitätensalat, 104
- SALSA  
 Hacksteaks mit Mais-Salsa, 26
- SCHARF  
 Scharfe Maissuppe, 118
- SCHINKEN  
 Mais-Schinken-Toast, 6  
 Maissuppe mit Pilzen und Coppa, 115
- SCHNELL  
 Fischfilets auf Mais und Bohnen, 23  
 Mais-Reis-Salat, 99  
 Maiskolben mit Kresse-Butter, 56  
 Maiswähe, 77  
 Rapid-Mais-Gratin, 21

- Reis mit Thunfisch, 24
- Senfpolenta mit Sprossen, 86
- Tortellini mit Mais und Bohnen, 88
- SCHNITZEL
  - Gebratenen Kalbsschnitzel mit Maisküchlein und Tomatensoße, 26
  - Maisküchlein mit gebratenen Kalbschnitzeln, 29
- SCHWEIN
  - Feurige Spareribs mit gebratenen Maiskolben mit Chilisaucen, 25
  - Koteletts zu frischem Mais, 28
  - Mitternachtssuppe, 116
  - Schweineragout mit Mais, 31
- SELLERIE
  - Lieblingssalat, 97
- SENF
  - Senfpolenta mit Sprossen, 86
- SEPTEMBER
  - Feurige Maisküchlein zu Paprika-Salat, 46
  - Koteletts zu frischem Mais, 28
  - Linsen-Mais-Salat, 97
  - MAIS-KÖPFCHEN, 2
  - Mexikanische Maiscreme-Suppe, 116
  - Polenta con Gorgonzola, 43
  - Polenta mit Gorgonzola, 80
  - Tortellini mit Mais und Bohnen, 88
- SOSSE
  - Tomaten-Mais-Sauce, 105
- SOUFFLE
  - Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17
- SPAGHETTI
  - Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 87
- SPARERIB
  - Feurige Spareribs mit gebratenen Maiskolben mit Chilisaucen, 25
- SPARGEL
  - Polenta mit grünem Spargel, 80
  - Spargel mit Polenta-Päckchen, 60
- SPECK
  - Mais mit Paprika und Speck, 50
- SUESSSPEISE
  - Maisherzen mit Pfirsichsoße, 11
- SUPPE
  - 'El malbröd' (gebrannte Maissuppe), 111
  - Bunte Maissuppe, 111
  - Kalte Maissuppe, 112
  - Kartoffel-Mais-Suppe mit Schüblig, 112
  - Mais - Thunfisch - Suppe, 113
  - Mais-Curry-Suppe, 113
  - Mais-Samtsuppe mit Karotten, 114
  - Maiscreme-Suppe mit Paprika, 114
  - Maisschaumsuppe, 115
  - Maissuppe, 18
  - Maissuppe mit Pilzen und Coppa, 115
  - Mexikanische Maiscreme-Suppe, 116
  - Mitternachtssuppe, 116
  - Mondscheinsuppe, 117
  - Scharfe Maissuppe, 118
  - Sopa de Ma' (Maissuppe), 118
  - Süßsaure indische Mais-Suppe, 119
  - Süßsaure Maissuppe, 119
  - Ungarische Maissuppe, 120
- TACO
  - Maistaschen mit Chili con carne, 76
- TERRINE
  - Maisterrine, 91
  - Würstel-Mais-Terrine, 92
- THAILAND
  - Gebratenes Gemüse, 109
- THUNFISCH
  - Mais - Thunfisch - Suppe, 113
  - Reis mit Thunfisch, 24
- TINTENFISCH
  - Polenta mit Tintenfischsoße, 81
- TOAST
  - Mais-Schinken-Toast, 6
- TOMATE
  - Mais-Clafoutis mit Tomaten, 72
  - Polenta-Türmchen, 84
  - Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 87
  - Tomaten-Mais-Sauce, 105
- TORTELLINI
  - Tortellini mit Mais und Bohnen, 88

## TORTILLA

- Mexiko-Nudeln, 77
- Togo-Wraps, 87
- Überbackene Maisfladen, 35

## UEBERBACKEN

- Überbackene Maisschüssel, 60

## UNGARN

- Ungarische Maissuppe, 120

## VEGETARISCH

- Bunter Wintersalat, 96
- Gebratenes Gemüse, 109
- Gemüseragout mit Mais, 48
- Kürbis-Risotto, 93
- Lauchpolenta mit Käsekugeln, 71
- Mais-Clafoutis mit Tomaten, 72
- Mais-Raclette, 43
- Maiskolben mit Kresse-Butter, 56
- Maissoufflé mit Edelpilzkäse, 17
- Mexikanische Folienkartoffeln, 59
- Mondscheinsuppe, 117
- Polentaschnitten mit Ziegenkäse, 85
- Tortellini mit Mais und Bohnen, 88

## VORSPEISE

- Gourmet-Mais, 111

## WAEHE

- Maiswähe, 77

## WAFFEL

- Maiswaffeln, 64

## WRAP

- Togo-Wraps, 87

## WUERZIG

- Mexikanische Folienkartoffeln, 59

## WURST

- Mais-Wurst-Kroketten, 73
- Maispfannkuchen mit Cervelatwurst, 75
- Würstel-Mais-Terrine, 92

## ZIEGENKAESE

- Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini,  
82
- Polentaschnitten mit Ziegenkäse, 85

## ZUCCHINI

- Bunter Wintersalat, 96
- Crepes mit Zucchini und Mais, 68
- Mais-Zucchini-Puffer, 52
- Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini,  
82

## ZUCKERMAIS

- Apfelmaiskrapfen, 63
- Mais-Lachs-Salat, 98
- Maisfrikadellen, 53
- Maisgemüsepastete, 91
- Zuckermals, 39, 40