

Maiskolben mit Sesam-Kräuter-Salz



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 900 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 147 g

Tipps zu diesem Rezept

- Zu Grilladen oder Salat servieren.

Zutaten

- 4 Maiskolben
- 6 EL Sesam
- 1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Thymian, Lavendel und Minze
- 1 EL Fleur de sel
- 0.5 EL dreifarbige Pfefferkörner
- 0.5 Bio-Zitrone
- 4 EL Butter

Zubereitung

1. Maiskolben in reichlich Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Inzwischen Sesam in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis er leicht Farbe annimmt. Kräuter fein hacken. Mit Sesam, Fleur de sel und Pfeffer in einen Mörser geben. Zitronenschale fein dazureiben. Mahlen.
2. Maiskolben aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Nach Belieben in Stücke schneiden. Mit Butter bepinseln und mit Sesam-Kräuter-Salz servieren.