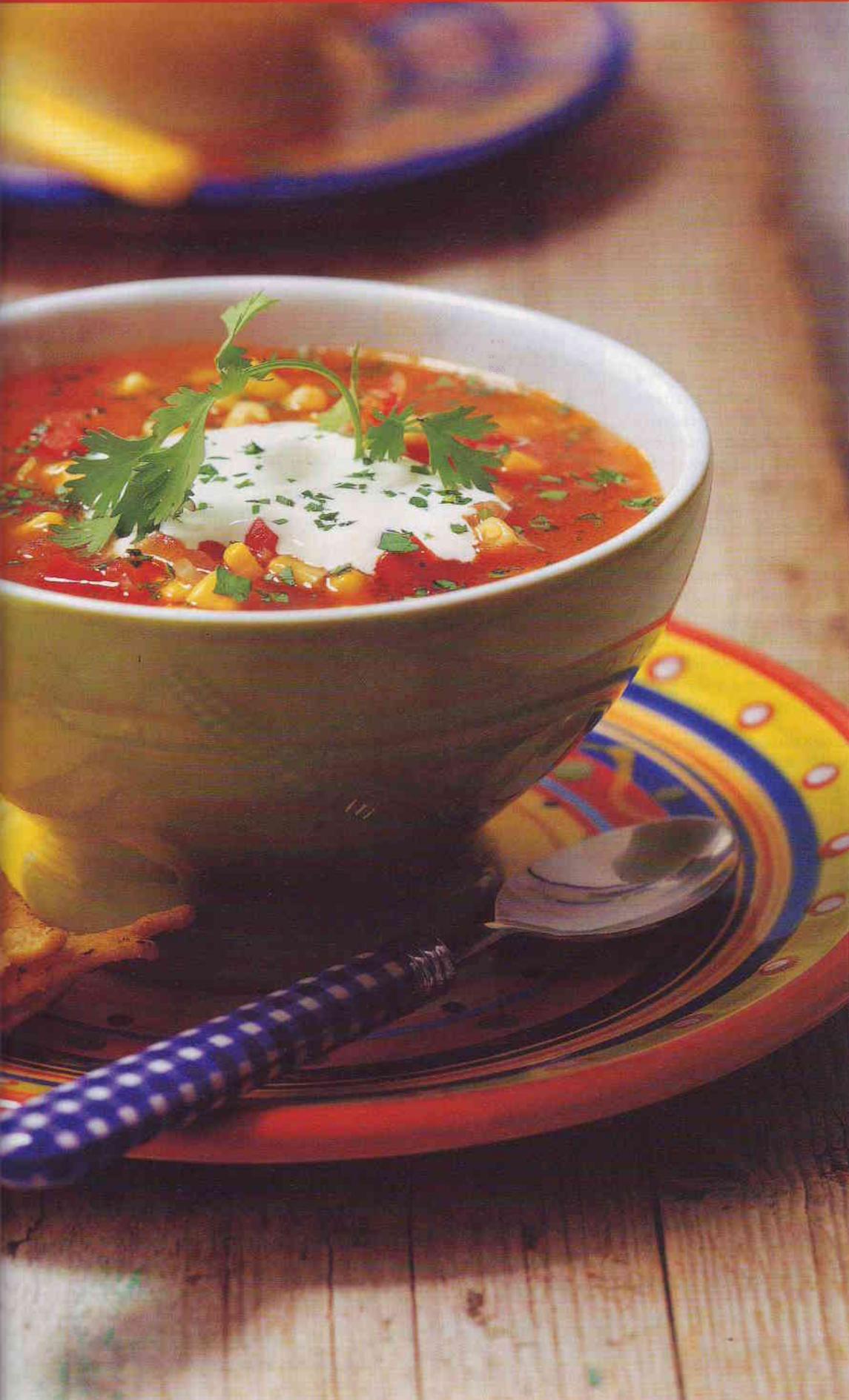


# der Inkas...



## PRAKTISCH

### Tex-Mex-Maissuppe

Für 4 Personen

**4 Fleischtomaten**  
**1 rote Peperoni**  
**1 grüner Peperoncino**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 Dose Maiskörner 285 g**  
**5 dl Gemüsebouillon**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1/2 Bund glatte Petersilie**  
**4 EL Crème fraîche**

**1** Tomaten an der Unterseite übers Kreuz einschneiden. Kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. In feine Streifen schneiden.

**2** Peperoni und Peperoncino halbieren und entkernen. Peperoni in 5 mm grosse, Peperoncino in 3 mm kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Beides im Öl dünsten.

**3** Mais abtropfen lassen und samt dem Gemüse kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Pikant abschmecken.

**4** Petersilie fein hacken. Maissuppe in vorgewärmten Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit je 1 EL Crème fraîche garnieren und mit reichlich Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 5 g Eiweiss,  
 11 g Fett, 22 g Kohlenhydrate,  
 900 kJ/210 kcal

**Maisgaletten**

Für 4 Personen

**8 dl Milch-Wasser** *halb-halb*  
**1 TL Salz**  
**150 g Maisgriess** *fein*  
**50 g Maisgriess** *Bramata*  
**1 Bund Rosmarin**  
**1 Dose Maiskörner** 285 g  
**Olivenöl** *zum Beträufeln*

RATATOUILLE:

**4 Fleischtomaten**  
**je 1 gelbe und grüne Zucchini**  
**1 orange Peperoni** *oder rot*  
**1 kleine Aubergine**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 EL Tomatenpüree**  
**ca. 0,5 dl Wasser**  
**Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*  
**1/2 Bund glatte Petersilie**

**1** Milch-Wasser aufkochen und salzen. Unter Rühren den Griess einrieseln lassen. Auf kleinem Feuer 20 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren.

**2** Inzwischen knapp die Hälfte der Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, fein schneiden, begeben und mitkochen.

**3** Maiskörner abtropfen lassen. Am Schluss zum Maisbrei geben. Gut mischen. Masse auf ein Backpapier geben und mit einem nassen Spachtel knapp 2 cm dick zu einem Rechteck von ca. 24x16 cm ausstreichen. Auskühlen lassen.

**4** Für das Ratatouille die Tomaten auf der Unterseite

übers Kreuz einschneiden. Kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln.

**5** Zucchini, Peperoni und Aubergine würfeln. Knoblauch fein hacken und im Öldünsten. Gemüse ohne Tomaten begeben und ca. 5 Minuten braten. Tomatenpüree zufügen und kurz mitrösten. Tomatenwürfel zufügen und mit Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ratatouille bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren lassen, evtl. wenig Wasser nachgiessen.

**6** Ofen auf 220 °C vorheizen. Inzwischen die Maisplatte in Dreiecke schneiden. Galetten mit der Unterseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Rosmarinspitzen garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

**7** Mais in der Ofenmitte 15–20 Minuten backen. Petersilie fein hacken und zum Ratatouille geben. Abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Maisgaletten darauf anrichten.

**Der Mais lässt sich gut 1 Tag im Voraus zubereiten.**

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde  
 + 15 Minuten auskühlen

*Pro Person ca. 14 g Eiweiss,  
 18 g Fett, 69 g Kohlenhydrate,  
 2100 kJ/500 kcal*

**MAIS-TIPPS**

Der kalorienarme Mais ist gesund, enthält er doch Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor sowie die Vitamine B und C. Dafür ist Mais ohne Klebereiweiss, das Gluten, auf das viele Menschen allergisch sind.

Zuckermais sollte sofort genossen werden, denn der enthaltene Zucker verwandelt sich nach der Ernte schnell in Stärke. Er kann bis zu 8 Monate tiefgekühlt werden. Dazu vorgängig Kolben 5 Minuten, Körner 2 Minuten ohne Salz in kochendem Wasser blanchieren.

**GRUNDREZEPT**

Ganze Zuckermais-Kolben von Blättern und Haaren befreien. Reichlich Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen. Die Kolben bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas flüssiger Butter beträufeln, salzen, pfeffern.

Wer nur die Körner verwenden möchte, kann die gekochten Kolben mit kaltem Wasser abschrecken und die Körner mit einem Messer vom Kolben streifen.





FEURIG

**Vegi-Mais-Chili**

Für 8 Personen

**200 g Borlotti-Bohnen****Salz****1 Bund Frühlingszwiebeln****4 Knoblauchzehen****je 2 rote und grüne Peperoni****je 1 gelbe und orange Peperoni***oder 2 gelbe***2 EL Olivenöl****4 Dosen Maiskörner à 285 g****8–16 Antillen-Chilischoten****8–16 kleine rote Chilischoten****2 EL Tomatenpüree****1 Glas Tomatensauce 700 g****2 Bund Schnittlauch**

**1 Am Vortag:** Die Bohnen in kaltem Wasser einweichen.

**2 Am Zubereitungstag:** Die Bohnen abgießen und mit frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen. Salzen und weitere 15 Minuten kochen.

**3** Inzwischen die Zwiebeln samt schönem Grün in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Peperoni halbieren und entkernen. In grosse Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse im Öl dünsteten. Mais und Chilischoten zufügen. Die Bohnen abgießen und mitdünsten. Püree begeben und kurz anrösten. Die Tomatensauce zufügen. Die Tomatensauce würzen. Mit Salz würzen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Am Schluss den Schnittlauch mit der Schere in Röllchen direkt darüber schneiden.

**Achtung!** Die ganzen Chilischoten sind sehr scharf und nur für abgehärtete Esser! Beim Mitkochen im Chili geben sie aber eine wunderbare Schärfe ab und sind eine schöne Dekoration beim Anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Stunde  
+ 24 Stunden einweichen

Pro Person ca. 18 g Eiweiss,  
14 g Fett, 65 g Kohlenhydrate,  
1950 kJ/460 kcal

# ...und die goldenen Perlen von

## DELIKAT

### Mais vom Grill mit Honig-Rum-Marinade

Ergibt 4 Stück

4 Maiskolben

MARINADE:

1 TL Grilladen-Gewürzmischung

4 TL Honig flüssig

2 TL dunkler Rum

1 Maiskolben nach Grundrezept auf Seite 26 zubereiten.

2 Die Marinaden-Zutaten verrühren. Maiskolben über der heissen Glut während ca. 15 Minuten rundum grillieren; dabei regelmässig mit der Marinade bestreichen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ ca. 15 Minuten grillieren

Pro Stück ca. 4 g Eiweiss,  
2 g Fett, 25 g Kohlenhydrate,  
600 kJ/140 kcal

## EINFACH

### Mais mit Blauschimmelkäse-Butter

Ergibt 4 Stück

4 Maiskolben

100 g Butter weich

50 g Gorgonzola oder Roquefort, zimmerwarm

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Bio-Zitrone

1 Maiskolben nach Grundrezept auf Seite 26 zubereiten.

2 Butter und Käse mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Würzen. Zitrone heiss waschen, trocknen und wenig Schale fein dazureiben.

3 Maiskolben über der heissen Glut ca. 15 Minuten rundum grillieren, regelmässig mit Butter bestreichen. Restliche Butter dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten  
+ ca. 15 Minuten grillieren

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,  
26 g Fett, 22 g Kohlenhydrate,  
1400 kJ/340 kcal

