

GEFÜLLTE MAISBLÄTTER

mit
REIS



1 Maiskolben mit Blättern

50 g brauner Reis
50 g gelbe oder rote Linsen
1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Pinienkerne
1 TL Panch Phoron oder
Gewürze nach Wahl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3–4 Estragonstängel

Die Blätter vorsichtig vom Kolben abbrechen und in Wasser einweichen. Maiskörner mit einem Messer von oben nach unten rundherum abschneiden. Maiskolben für anderweitige Verwendung aufheben.

→104
Brühe

Reis, Linsen, Rosinen und Pinienkerne mit den Gewürzen aufkochen, 5 Minuten kochen und 20–25 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Estragonblätter vom Stängel zupfen, grob hacken und mit den Maiskörnern unterheben. 5 weitere Minuten mitdämpfen lassen.

Maisblätter aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Ein Blatt zur Seite legen, die anderen Blätter mit je 1 EL Füllung belegen, rechts und links die Seiten einklappen und zu kleinen Päckchen formen.

Vom beiseite gelegten Maisblatt Strähnen abtrennen und die Päckchen damit wie ein Geschenk einpacken. Päckchen in einer Grillpfanne oder auf dem Grill auf beiden Seiten anbraten.

TIPP

Mit Gurkenjoghurt, Pistou →165 oder Tomatensalsa

servieren. Als Füllung eignen sich auch cemige Polenta und Pilze, Couscous oder Quinoa.



WASSERMELONENRINDEN- CHUTNEY



1 kg Wassermelonen- rinde und weiße Fruchtteile

- ½ rote Chili
- 300 ml Apfelessig
- 300 g Zucker
- 300 ml Wasser
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL fein gehackter Ingwer
- 4 Pimentkörner
- etwas Bio-Zitronenschale
- 1 TL Salz
- 1 Zimtstange
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Lieblingscurry-
mischung

Grüne Schale von der Rinde der Melone wegschneiden, sie kann leider nicht verwendet werden. Weiße Rinde und weiße Fruchtteile in 2 cm große Stücke schneiden.

Chili samt Samen fein hacken und zusammen mit Essig, Zucker, Wasser, Pfeffer, Ingwer, Piment, Zitronenschale, Zimt, Senfkörnern, Curry und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren und so lange kochen, bis die Schalenstücke durchsichtig werden (ca. 1 Stunde). Chutney noch heiß in ausgekochte Gläser abfüllen.

TIPP

Schmeckt wunderbar
zu Käse oder als Topping
zu Currys.

HONIGMELONENKERN-HORCHATA



Kerne einer Honigmelone

- 100 g Mandeln ohne Haut
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- ½ ausgekrazte Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 3 EL Reis
- Ahornsirup nach Geschmack

Melonenkerne, Mandeln, Wasser, Salz, Vanilleschote, Zimt und Reis mindestens 5 Stunden einweichen.

Zimtstange entfernen und die Melonenkern-Mandel-Reis-Mischung im Standmixer pürieren. Durch ein feines Sieb gießen.

Mit Ahornsirup abschmecken und gut gekühlt mit viel Eis servieren – ein wunderbarer alkoholfreier Drink, der es mit so manchem Cocktail aufnehmen kann.



ROTE-RÜBEN-INGWER-SAFT



1 kg Rote Rüben

1–2 cm frischer Ingwer

1 Prise Salz

eventuell Ahornsirup oder Honig

zum Nachsüßen

200 g cremiger Joghurt

Rote Rüben und Ingwer sehr gut waschen und samt Schale durch den Entsafter pressen. Saft mit Salz verrühren und mit Ahornsirup oder Honig nach Wunsch abschmecken, Joghurt am Ende darüberträufeln. Die **Reste der Roten Rüben** → unten für anderweitige Verwendung aufheben.

ROTE-RÜBEN-KUCHEN



80 g Mehl

20 g Kakao plus ca.

2–3 EL Kakao zum Bestreuen

200 g gemahlener Mohn

1 Prise Salz

1 TL Zimtpulver

etwas frisch geriebene

Muskatnuss

etwas abgeriebene

Bio-Orangenschale

2 TL Weinsteinbackpulver

½ Vanilleschote

150 g brauner Zucker

180 ml Olivenöl

5 Eier

250 g Rote-Rüben-Reste

(vom Entsaften → oben

oder fein geraspelt)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auskleiden. Mehl, Kakao, Mohn, Salz, Zimt, Muskatnuss, Orangenschale und Backpulver vermischen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mark, Zucker, Öl und Eier cremig aufschlagen. Rote-Rüben-Reste unterheben. Anschließend nach und nach die Mehlmischung unterheben.

Teig in eine Kuchenform mit ca. 26 cm Durchmesser füllen, glatt streichen und 50 Minuten auf der mittleren Einschubleiste des Backofens goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form noch 10 Minuten ruhen lassen. Stürzen, abkühlen lassen und mit Kakao bestreut servieren.



TIPP

Saftig, flaumig und mit einem gewissen Biss präsentiert sich dieser süße Gemüsekuchen. Versuchen

Sie ihn auch mit **Karotten, Kürbis oder Zucchini** statt Roten Rüben.