

Gerösteter Maissalat mit Avocado

Roasted Corn Salad with Avocado

ZUTATEN

2 frische Maiskolben
(insg. ca. 500 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
2-3 EL Limettensaft
(von ca. 1-2 Limetten)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 reife Avocado
(am besten Hass-Avocado)
½ Bund Koriander

ZUBEREITUNG

Mais putzen, dabei alle feinen Härchen entfernen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Dabei darauf achten, dass nur wenig vom Kolben mit angeschnitten wird. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Mais darin 3-4 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren braten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 weitere Minute braten.

In eine Schüssel geben, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und kurz marinieren. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Vorsichtig unter den Mais heben. Koriander zupfen und grob hacken, zum Maissalat geben.

TIPP

Dazu passt Weißbrot wie Toastbrot oder Baguette.

GETRÄNK

dunkles mexikanisches Bier oder dunkles Bockbier



Super Sache, wenn frischer Mais Saison hat: Durch das Braten der Körner, die frische Säure der Limette und die cremige Avocado wird der Salat zu einem echten Crowd-Pleaser. Picknicktauglich!

Maiscremesuppe mit Safran & Kräutern

ZUTATEN

3 frische Maiskolben
(insg. ca. 750 g)
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Zweig Thymian oder
Orangenthymian
1 Zweig Bohnenkraut
ca. 500 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
einige Safranfäden (ca. 0,1 g)
evtl. 1 Prise gemahlene Kurkuma

Für die Einlage

2 EL blanchierte Maiskörner
je 1 EL gezupftes Bohnenkraut und
Thymian

ZUBEREITUNG

Mais putzen, dabei alle feinen Härchen entfernen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Dabei darauf achten, dass nur wenig vom Kolben mit angeschnitten wird. Benötigt werden ca. 300 g Maiskörner.

Zwiebel schälen und klein schneiden. In Butter anschwitzen, Maiskörner dazugeben, langsam glasig rösten. Thymian und Bohnenkraut beifügen, kurz mitschwitzen. Mit Suppe und Sahne auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Safran und evtl. Kurkuma würzen. Einmal aufkochen. Ca. 10 Minuten weich kochen.

Mit dem Mixstab pürieren. Durch ein Sieb passieren. Abschmecken. Nochmals mit dem Mixstab aufschäumen. Mit blanchierten Maiskörnern und Kräutern anrichten.



Mais wäre schon allein schön gelb, der Safran unterstützt ihn aber nicht nur farblich. Auch die erdige Aromatik des edlen Gewürzes passt hervorragend zur Süße der Kolben. Nicht auf die herben Kräuter verzichten, die machen die Suppe so besonders.

Mangold mit Büffelmozzarella

Biete e bufala

ZUTATEN

- 500 g Mangold
- 1 Peperoncino-Schote
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 4 EL passierte Tomaten
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 mittelgroße Kugeln Büffelmozzarella oder
- ☛ Büffelburrate

ZUBEREITUNG

Mangold waschen, klein schneiden und gut abtropfen lassen. Peperoncino entkernen, Knoblauch schälen und mit dem Peperoncino fein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und mit Knoblauch und Peperoncino aromatisieren. Mangold dazugeben, zudecken und Gemüse kurz in sich zusammenfallen lassen.

Die passierten Tomaten dazugeben, salzen, pfeffern, gut durchrühren und alles mit kaltem Wasser bedecken. Abdecken und gute 20 Minuten weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je 1 Mozzarella in der Tellermitte platzieren. Mangold mit viel Flüssigkeit um den Mozzarella verteilen.

VARIANTEN

Je nach Saison gibt es auch gelben und roten Mangold; er sieht sehr hübsch aus, im Vergleich zum eher nach Spinat schmeckenden grünen Mangold schmeckt er eher erdig und erinnert an rote Rüben.

Zum Kaltessen kann man den Mangold auf die gleiche Art, aber mit weniger Wasser und ohne passierte Tomaten zubereiten; auskühlen lassen und mit 1 Spritzer Zitronensaft servieren. Dazu passen würzige Käse wie ☛ Pecorino sardo oder ☛ Provolone piccante.

GETRÄNK

Fiano Puglia, Vermentino Bianco Salento



Dürften wir nur noch ein Gericht aus Mangold zubereiten, es wäre dieses. Weich geschmort, saftig und aromatisch mit einer Kugel besten Büffelmozarella serviert – da muss man ernsthaft aufpassen, nicht zu zweit gleich die Menge für vier aufzuessen.

