

Mais- Rezepte



Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

Inhalt

SUPPEN

Rindfleischbrühe mit Mais	3
Pürierte Maiscremesuppe	4
Maiscremesuppe	5
Maisrahm suppe mit Pfifferlingen	6
Mexikanische Suppe	7
Kartoffel-Mais-Suppe mit Hack	8
Maissuppe mit Räucherlachs	9
Maissuppe mit geräuchertem Forellenfilet	10

SALATE

Paprika-Maissalat	11
Bunter Salat	12
Blitz-Salat	13
Schinken-Mais salat	14
Liesel's Maissalat	15
Thunfisch-Maissalat	16
Käse-Mais salat	17
Krabben-Maissalat	18
Eier-Maissalat	19
Spargel-Maissalat	20
Porree-Maissalat	21
Bunter Nudelsalat	22
Risi-Bisi-Salat	23
Schichtsalat	24
Indianischer Maissalat	25

HAUPTGERICHTE

Exotischer Maisspieß	27
Maistopf mit Reis	28
Heiße Maispfanne	29
Maistopf mit Kartoffeln	30
Geflügel-Döner mit Mais	31
Vollkornspagetti im Maisbett	32

AUFLÄUFE

Gemüseauflauf mit Schinken und Mais	33
Maisauflauf	34
Schweinefiletaufauf	35
Gyros-Auflauf	36
Mais-Auflauf mit Krabben	37

BEILAGEN

Maiskolben mit pikanter Butter	39
Maisfrikadellen	40
Maisfrikadellen mit Quark	41
Maiskroketten	42
Maispuffer	43
Gratinierte Maisbällchen	44

PIKANTES GEBÄCK

Pikantes Maisbrot	45
Maisbrot	46
Mexikanisches Maisbrot	47
Maiskuchen	48

SÜSSSPEISEN

Popcorn mit Pfirsichen	49
Maisgrieß-Apfelauflauf	50
Maiskuchen mit Früchten	51
Maistörtchen	52

Redaktion: Dr. Susanne Kraumdee; Wiltrud Wolters

Konzeption und Gestaltung: AgroConcept GmbH, Bonn

Bildnachweis: AgroConcept (S. 23, 30, 33);

Widmann/f1 online (Titel)

© DMK 2005: Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen Wiedergabe und der Übersetzung vorbehalten.

Maries König, Norden

Rindfleischbrühe mit Mais

40 g Butter

1 Klein gehackte

Zwiebel

1 zerdrückte

Knoblauchzehe

2 EL Mehl

1 l Rindfleischbrühe

250 g Mais aus der
Dose mit Flüssigkeit

1/4 l Sahne

4 Eigelb

Salz, Pfeffer,

Cayennepfeffer

Delikatess-Paprikapulver, mild

Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten, Mehl darüber stäuben, unter Rühren anschwitzen, Brühe zugießen und so lange rühren, bis die Suppe aufkocht und gebunden ist. Mais zufügen und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Suppe von der Herdplatte nehmen, Sahne mit Eigelb verquirlen und unterrühren. Suppe darf jetzt nicht mehr kochen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und mit vielen kleinen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Für besondere Anlässe fülle ich die Suppe in Suppentassen, spritze eine Sahnerosette drauf und bestäube sie leicht mit Paprikapulver.

Gertrud Rulle, Berge

Pürierte Mais- cremesuppe

SUPPEN

Je 1 kleine grüne, rote
und gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 große Dose Mais

15 g Fett

15 g Mehl

3/4 l Brühe

Pfeffer, Salz, Curry

1/4 l Sahne

1 Paket Sahneschmelz-
Käse

Paprika und Zwiebel würfeln, $\frac{2}{3}$ Mais aus der Dose pürieren, Zwiebel im Fett andünsten, Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe ablöschen, Gemüse zufügen, 5 - 10 Minuten kochen lassen, Sahne und Käse zufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Rest Mais heiß dazugeben.

Inge Luers, Zetel-Neuenburg

Maïscreme- suppe

1 Zwiebel

2 EL Maïskeimöl

400 g Maïskörner frisch
(auch Dosenware)

$\frac{3}{4}$ l Wasser

2 TL gekörnte Brühe

250 g Sauerrahm

$\frac{1}{2}$ TL Salz

$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 Bund Schnittlauch

Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Das Wasser mit der gekörnten Brühe verrühren und mit den Maïskörnern zusammen zur Zwiebel geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen. Die Maïssuppe im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Schalen zurückzuhalten. Das Maïspüree zurück in den Topf geben und mit der Hälfte des Sauerrahms verrühren. Die Suppe erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Sauerrahm in die Mitte geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Abwandlung: Räucherwurst, z.B. Cabanossi, häuten, in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten und in die Suppe geben.

Heike Oltmann, Wardenburg

Maisrahm- suppe mit Pfifferlingen

SUPPEN

2 Maiskolben (ca. 400 g)

250 g Pfifferlinge

1 Bund Frühlings-
zwiebeln

100 g Butter

50 g Polenta

(feiner Maisgrieß)

3/4 l Gemüsebrühe

1/8 l Schlagsahne

Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe

Die Maiskolben putzen, 5 Minuten in kochendem Wasser garen und abkühlen lassen. Die Körner von den Kolben streifen. Die Pfifferlinge putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 50 g Butter aufschäumen lassen, den Maisgrieß darin unter Rühren anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugießen und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch würzen. Mais, Pfifferlinge und Frühlingszwiebeln in der restlichen Butter 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf vorgewärmte Teller geben, Gemüse darauf verteilen und sofort servieren.

Stefanie Krüger, Westerstede

Mexikanische Suppe

2 Dosen weiße Bohnen

1 Dose Mais

1 Dose geschälte
Tomaten

1 Gemüsezwiebel

Al Gusto Mexikanisch

Gemüsebrühwürfel

500 g Gehacktes

Salz, Pfeffer

Tabasco, Essig

Gemüsezwiebel schälen, würfeln, anbraten. Gehacktes mit Salz und Pfeffer würzen, dazugeben und ebenfalls anbraten. Mais und Tomaten in einen Topf geben und anschließend das Gehackte mit der Zwiebel dazugeben. Danach so viel Brühwürfel wie man mag (dicke oder dünne Suppe) in Wasser kochen und Al Gusto dazugeben. Mit Tabasco und Essig abschmecken.

Ilse Wenning, Nordhorn

Kartoffel-Mais-Suppe mit Hack

SUPPEN

500 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

150 g Sellerie

1,5 l Brühe

Salz, Pfeffer

500 g Bratwurst

2 Dosen Mais à 425 ml

2 EL Schnittlauchröllchen

2 EL Creme Fraiche

Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie fein würfeln und kurz in Butter anrösten. Mit der Brühe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Bratwurst aus dem Darm drücken, in kleine Bällchen formen, zu der Suppe geben, alles garen, Mais dazu geben, kurz aufkochen, mit Schnittlauch und Creme Fraiche garnieren.

Mit frischem Stangenbrot servieren.

Ilse Wenning, Nordhorn

Maïssuppe mit Räucherlachs

250 g Maïskörner frisch
vom Kolben

2 TL Butter

1 EL Weizenmehl

600 ml Brühe

200 g Räucherlachs

100 g gemischte
Kräuter (Petersilie,
Dill, Schnittlauch)

200 g saure Sahne
oder Schmand

Salz, Pfeffer

Maïskörner in einer Pfanne in Butter andünsten, Weizenmehl darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen, Lachs in feine Streifen schneiden und mit den übrigen Zutaten zu der Suppe geben, erwärmen (nicht mehr kochen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rita Humpesch, Korschbroich

Maïssuppe mit geräuchertem Forellenfilet

SUPPEN

2 Gläser Maïskörner

1 Schalotte

3 EL Kalte Butter

$\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe

Curry, Cayennepfeffer

Pfeffer, Salz

4 geräucherte

Forellenfilets

1 Kästchen Garten-

Kresse

1 Becher süße Sahne

Maï in ein Sieb gießen, Kalt abbrausen und abtropfen lassen. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen und die kleingehackte Schalotte darin glasig dünsten. Die Gemüsebrühe in einem anderen Topf erhitzen. Die Maïskörner zu der Schalotte geben und mit $\frac{1}{4}$ l der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeießen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Pürierstab fein aufschlagen und evtl. noch durch ein Sieb streichen. Die Kresse fein hacken. Die Suppe nochmals erhitzen, flüssige Sahne dazu geben, aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Die restliche kalte Butter in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben, mit dem Pürierstab aufschlagen und mit der Kresse bestreuen.

Von den Forellenfilets die Haut entfernen, den Fisch in mundgerechte Stücke zupfen und portionsweise in 4 Suppenteller verteilen. Die Suppe aufgießen und servieren.

Kerstin Zander-Schuster, Böbingen

Paprika- Maissalat



<u>1 Becher Creme Fraiche</u>	<u>2 Kleine Dosen Mais</u>
<u>2-3 EL Senf</u>	<u>1 rote Paprikaschote</u>
<u>Essig</u>	<u>1 gelbe Paprikaschote</u>
<u>Maiskeimöl</u>	<u>1-2 feste Fleisch-</u>
<u>Salz</u>	<u>tomaten</u>
<u>Pfeffer</u>	<u>1 mittelgroße Zwiebel</u>
<u>Frische Kräuter</u>	

Eine Marinade aus Creme Fraiche, Senf, Essig, Öl, Gewürzen und Kräutern anmachen. Paprikaschoten, Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen, alles in die Marinade geben und vermengen. Dieser Salat schmeckt am besten, wenn er gut durchgezogen ist (evtl. nachwürzen). Man kann ihn schon am Vortag zubereiten.



Karin Schmitz, Elsdorf-Oberembt

Bunter Salat

2 EL Essig

2 EL Maiskeimöl

1/2 TL Senf

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Salz

Schwarzer Pfeffer

Cayenne-Pfeffer

Zucker

200 g Schinkenwurst

100 g Gouda

2 kleine Zwiebeln

1/2 rote Paprikaschote

1/2 grüne Paprikaschote

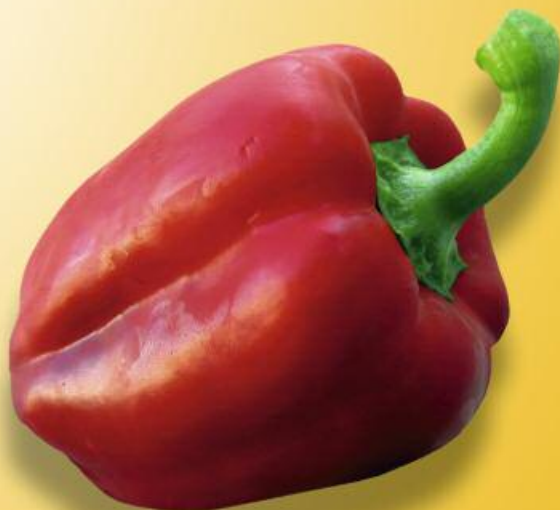
4 Tomaten

100 g Gewürzgurke

300 g Mais

Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker herstellen.

Übrige Zutaten klein schneiden und mit dem Mais und der Marinade gut vermischen.



Stefanie Krüger, Westerstede

Blitz-Salat

1 Dose Mais

1 Dose Erbsen und
Möhren

1 Dose Champignons

500 g Fleischwurst

3 hart gekochte Eier

Mayonnaise

Fleischwurst in kleine Würfel schneiden. Eier kochen, abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend alle Zutaten vermischen und gut durchziehen lassen.



Stefanie Krüger, Westerstede

Schinken- Maissalat

SALATE

250 g gekochter
Schinken

2 Paprikaschoten

1 Dose Mais

1 Bund Petersilie

1 kleine Zwiebel

6 EL Maiskeimöl

1 TL Senf

4 EL Kräuternessig

Salz, Pfeffer, Zucker

Paprikaschoten und Zwiebel würfeln, den Mais abtropfen lassen und zusammen mit Öl, Essig, Senf und Gewürzen unterheben. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Anneliese Dornbusch, Kempen-Tönisberg

Liesel's Maïssalat

1 Glas geraspelte
Möhren

1 Dose Mais

1 Dose Ananasstücke

1 Päckchen gekochten
Schinken

Miracel Whip

Petersilie

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Miracel Whip vermengen und zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.



Gudrun Kassens, Esterwegen

Thunfisch- Maissalat

1 Dose Mais

1 Dose Thunfisch

1 Apfel

1 Zwiebel

1 Kleines Glas

Mayonnaise

Apfel und Zwiebel schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ilse Wenning, Nordhorn

Käse- Maïssalat

1 Becher Naturjoghurt

1 Becher saure Sahne

Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Dose Maïskörner

200 g Gouda mittelalt

1 säuerlicher Apfel

1 rote Paprikaschote

100 g Putenbrust

(Aufschnitt)

Schnittlauch

Aus Joghurt, saurer Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade herstellen. Maï abtropfen lassen, Gouda, Paprikaschote und Apfel in kleine Würfel schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.



1. Luers, Zetel-Neuenburg

Krabben- Maïssalat

1 Kleine Dose

Maïskörner

1 Kleine Dose

Nordseekrabben

250 g Tomaten

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

1 Zwiebel

2 EL Kräuternessig

3 EL Maïskeimöl

Salz, weißer Pfeffer

1 Messerspitze

zerriebener Salbei

Maïskörner und Krabben auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Maïskörner, Krabben und Tomaten in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Petersilie und Schnittlauch klein schneiden, Essig und Öl mit den Gewürzen, Kräutern und Zwiebelwürfeln verrühren und mit den Salatzutaten vermischen. Ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



Ute Gebken, Ovelgönne

Eier-Maïssalat

1 große Dose Mais

1 große Dose Spargel

1 große Dose Ananas

10 hart gekochte Eier

1 Glas Miracel Whip

Curry

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und mit Curry würzen nach Geschmack.

Marlies König, Norden

Spargel- Maïssalat

SALATE

500 g frischer Spargel
(alternativ gefrorenen
Spargel nehmen)

1 Prise Zucker

Salz

1 TL Butter

1 Salatgurke

2 Dosen Gemüsemais

2 Bund Dill

150 g Creme Fraîche

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

Gut geschälten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendes Wasser geben, Zucker, Salz und Butter zu geben und gut 15 Minuten bei gelinder Temperatur kochen. Gut abtropfen und auskühlen lassen. Mais abtropfen lassen. Gurke schälen, längs durchschneiden, Kerne mit einem Teelöffel heraus schaben, Hälfte nochmals längs durchschneiden und in Scheiben schneiden. Vorbereiteten Dill grob hacken. Creme Fraîche verrühren, gut würzen, alle Zutaten miteinander mischen, 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Es ist hübsch anzusehen, wenn Sie einige Spargelspitzen, Maïskörner und ungeschälte Gurkenscheiben zum Garnieren zurück lassen.

Dieser Salat schmeckt besonders gut zu kaltem Braten, Kasseleraufschnitt oder Roastbeef.

Marlies König, Norden

Porree- Maissalat

1 EL Dijon-Senf mit
Honig

grob geschroteter
Pfeffer

Salz

2 EL Orangensaft

3 TL Balsamicoessig

3 EL Maiskeimöl

1 zerdrückte
Knoblauchzehe

2 fein gehackte
Zwiebelwürfel

2 Dosen Gemüsemais

3 Scheiben Ananas

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

2 mittelgroße Stangen
Porree

4 Stangen Stauden-
sellerie

2 rotbackige Äpfel

Saft einer Zitrone

Für die Marinade Senf mit den Gewürzen, dem Orangensaft und Essig gut verrühren, Öl tröpfchenweise unterrühren, Zwiebel und Knoblauch zufügen.

Maïs und Ananas gut abtropfen lassen, Ananas in Würfel schneiden. Restliches Gemüse und Äpfel waschen, von Paprika und Äpfeln (mit Schale) Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel und Staudensellerie und Porree in ganz dünne Scheiben schneiden. Äpfel und Staudensellerie mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten mit der Marinade mischen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Bei Bedarf nachwürzen.

Salat ist beim Grillen sehr beliebt. Wichtig ist, dass Porree und Bleichsellerie ganz fein geschnitten werden.

Marlies König, Norden

Bunter Nudelsalat

SALATE

200 g Kleine Nudeln
z.B. Shipli

Salz

200 g Tiefkühlerbsen

1 Dose Gemüsemais

2 rote Zwiebeln

15 Kirschtomaten

1 Möhre

200g Kochschinken,
gewürfelt

reichlich glatte Petersilie

150 g Creme Fraiche

2 EL Senf

3 EL Balsamicoessig

2 rote Peperoni

Salz, Pfeffer, Cayenne-
pfeffer

1 Prise Zucker

Creme Fraiche mit Senf und Balsamicoessig glatt rühren. Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, mit den übrigen Salatzutaten mischen und abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, 2 Minuten vor Garzeitende die gefrorenen Erbsen dazu geben. Gegarte Nudeln und Erbsen abgießen und abschrecken. Mais abtropfen lassen, Gemüse waschen und vorbereiten. Zwiebel fein würfeln, Tomaten halbieren und Möhre in hauchdünne Scheiben schneiden. Wenn Nudeln und Mais kalt sind, alle Zutaten mit der Soße mischen und kühl stellen. Vor dem Anrichten mit der grob gehackten Petersilie garnieren. Dieser Nudelsalat mit Mais ist sehr würzig und dadurch unterscheidet er sich von herkömmlichen Nudelsalaten.

Elisabeth Hagemus, Meerbusch

Risi-Bisi-Salat

2 Zwiebeln

1 Bund Radieschen

1 Kleine Dose Mais

1 Paket Tiefkühlerbsen

200 g Langkornreis

1 EL Honig

Pfeffer aus der Mühle

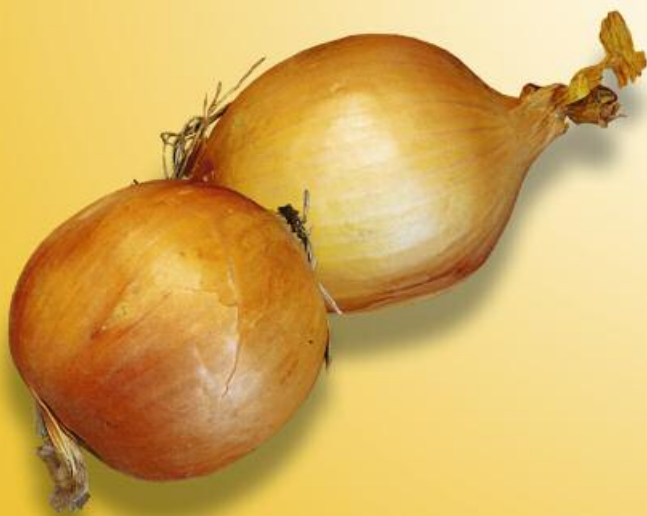
5 EL Apfelessig

5 EL Maiskeimöl

1 EL gehackte Petersilie

Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Erbsen in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten kochen lassen, danach kalt abschrecken. Zwiebeln und Radieschen fein würfeln und mit den Erbsen und dem Mais unter den Reis heben. Mit Salz, Honig und Pfeffer würzen. Essig mit Öl verrühren und über den Salat geben. Den Salat mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zu diesem Salat passt gut Baguette und gegrillte Hähnchenbrust.



Anne-Lore Knemeyer, Bad Rothenfelde

Schichtsalat

1 Glas Selleriestreifen

1 großer Apfel

1 große Dose Mais

1 große Dose Ananas

6 Scheiben gekochter
Schinken

5 hart gekochte Eier

3 große Stangen Porree

1 großes Glas Miracel

Whip

250 geriebener Gouda

Apfel, Ananas, Schinken, Eier und Porree in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in eine hohe Salatschüssel schichten, dabei den Porree in 3 Teilen nach Ananas, nach Schinken und nach Miracel Whip zugeben. 24 Stunden durchziehen lassen. Nicht umrühren!



1. Luers, Zetel-Neuenburg

Indianischer Maïssalat

500 g Pellkartoffeln

300 g Tomaten

1 Kleine Dose Ananas

2 Bananen

Saft von 2 Zitronen

3 TL Senf

Saft einer halben

Zitrone

2 Becher Saure Sahne

Salz, weißer Pfeffer

Paprika rosenscharf

1 Prise Zucker

1/2 Kopf Salat

1 Kleine Dose

Maïskörner

2 EL Essig

3 EL Maïskeimöl

Salz, weißer Pfeffer

Pellkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Tomaten häuten, entkernen und würfeln, Ananas abtropfen lassen und würfeln, geschälte Bananen in Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel locker mischen und mit Zitronensaft übergießen. Für die Marinade Senf, Zitronensaft, saure Sahne, Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika verrühren, pikant abschmecken und über den Salat verteilen.

Maïskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, Maïskörner zugeben und vermischen.

Eine Platte mit den Salatblättern auslegen, ringsum die Salatmischung verteilen und in die Mitte den Maïssalat geben. Den Salat ca. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und Kalt servieren.

Ilse Wenning, Nordhorn

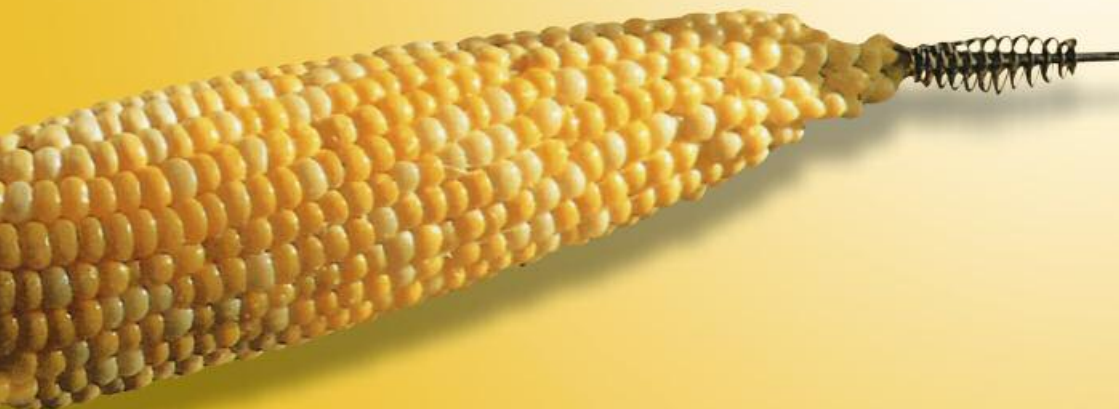
Exotischer Maisspieß

HAUPTGERICHTE

500 g Puten- oder
Hähnchenbrust
1 große Dose
Ananasringe

6 EL Ananassaft
3 frische Maiskolben
3 EL süße Sahne
Salz, Curry

Fleisch mit Salz und Curry würzen, in Würfel schneiden. Ananasringe gut abtropfen lassen, Saft auffangen, Ringe jeweils in 4 Teile schneiden. Maiskolben in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Alle 3 Zutaten abwechselnd aufspießen, Ananas häufiger verwenden. Spieße in einer großen Pfanne braten. Spieße warm stellen. 6 EL Ananassaft in den Bratenfond geben, 3 EL süße Sahne dazu, mit Currypulver abschmecken. Sauce über die Spieße gießen und mit Reis servieren.



Anne Ruberg, Alfhausen

Maistopf mit Reis

400 g Rindfleisch

2 große Zwiebeln

3 EL Öl

Salz, weißer Pfeffer,

Paprika rosenscharf

$\frac{3}{4}$ l heiße Fleischbrühe

1 Dose Maïskörner
(550 g)

1 Dose Champignon-
Köpfe (230 g)

100 g Langkornreis

1 Pckg. tiefgekühlte
Brechbohnen (300 g)

4 Tomaten

Rindfleisch in kleine Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischstreifen darin rundherum anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleischbrühe aufgießen. Champignons und Maïskörner auf einem Sieb abtropfen lassen. Reis auf einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Reis zum Fleisch geben und zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. In der Zwischenzeit Brechbohnen nach Packungsaufschrift zubereiten. Maïskörner und Champignons 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, häuten. Stengelansätze heraus schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten und abgetropften Brechbohnen in den Maïstopf geben.

Gabriele Wahmann, Münster

Heiße Maispfanne

HAUPTGERICHTE

3 - 4 Maiskolben

Zucker, Butter

250 g Bohnen

Salz, Pfeffer, Paprika

300 g Gehacktes

1 Ei

2 - 3 Zwiebeln

1 rote Paprika

1/4 l Fleischbrühe

100 g Reis

Cayennepfeffer

Maiskolben in kochendem Wasser mit Zucker und Butter garen, Körner ablösen. Bohnen in Salzwasser garen. Aus dem Gehackten, Ei, Salz und Pfeffer kleine Bällchen formen, braten und beiseite stellen. Zwiebel mit der in Streifen geschnittenen Paprika andünsten, mit heißer Fleischbrühe ablöschen, Reis zugeben und ca. 15 Minuten garen. Fleischbällchen, Bohnen und Mais zugeben und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken.

Ulrike Heitkamp, Melle

Maistopf mit Kartoffeln

50 g durchwachsener
Speck

1 Zwiebel

5 geschälte Kartoffeln

$\frac{3}{4}$ l Fleischbrühe

500 g Maiskörner (Dose)

6 geschälte Tomaten
(Dose)

Salz; Pfeffer

Sahne

Speck würfeln und in etwas Fett anbraten, Zwiebel in Ringe schneiden, dazugeben und kurz dünsten, Kartoffeln würfeln, dazugeben, Fleischbrühe zugießen und alles 15 Minuten kochen.

Maïs abgießen und mit den zerkleinerten Tomaten zu den übrigen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, weitere 15 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren Sahne einrühren.

Dazu schmeckt sehr gut Baguette und grüner Salat.



Gertrud Hägemus, Meerbusch

Geflügel- Döner mit Mais

500 g Hähnchenfilets

200 g Kirschtomaten

1 Dose (212 ml)

Gemüsemais

150 g Eisbergsalat

1/2 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Vollmilchjoghurt

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 EL Öl

Gyros-Gewürzaromasalz

1 TL getrockneter

Oregano

1 rundes Fladenbrot

Hähnchenfilets, Zwiebel, Tomaten und Salat in Streifen schneiden, Salat, Tomaten und Mais mischen. Knoblauch durch eine Presse drücken. Joghurt, Knoblauch und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL Maiskeimöl beträufeln. Das Hähnchenfleisch in erhitztem Öl in 2 Portionen anbraten und herausnehmen, Zwiebelstreifen ins Bratfett geben und glasig dünsten. Gesamtes Fleisch wieder zufügen und mit Gyrosgewürz, Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Fladenbrot kurz aufbacken, vierteln und in die Viertel jeweils eine Tasche schneiden. Mit Salatmischung, Hähnchen-Gyros und etwas Joghurtsauce füllen. Restliche Sauce dazu reichen.

Ilse Wenning, Nordhorn

Vollkornspagetti im Maisbett

500 g Vollkornspagetti

1 Dose Maïskörner

(ca. 850 ml)

1 Zwiebel

2 EL Butter

200 ml Brühe

200 ml Sahne

1 Ecke SchmelzKäse

1 EL Petersilie

1 EL Schnittlauch

Spagetti in reichlich Salzwasser garen und abtropfen, Maïskörner gut abtropfen, Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten, mit Brühe ablöschen und Sahne dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Maï dazugeben und den SchmelzKäse darin auflösen. Spagetti in eine flache Schüssel geben und die Sauce darauf verteilen. Mit den Kräutern garnieren.

Ilse Wenning, Nordhorn

Gemüseauflauf mit Schinken und Mais



200 g gekochter
Schinken

150 g geriebener Käse

200 g Bohnen oder
anderes Gemüse

200 g Möhren frisch
oder TK

425 ml Dose Maiskörner

3 Eier

1/8 l Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

Bohnen vorkochen, Gemüse und Schinken in eine Auflaufform geben, Käse darüber streuen. Eier schlagen, mit Milch und Gewürzen zu einer Sauce verrühren, über den Auflauf gießen, mit Deckel abdecken. 15 Minuten in der Mikrowelle bei 700 Watt garen.



Edeltraud Selbach, Kürten

Maisauflauf

4 frische, junge Mais-
Kolben

300 ml Milch

2 TL Zucker

1 TL Butter

¼ rote Paprikaschote

1 kleine rote Chili-
schote

2 Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

1 TL frische Thymian-
blätter

1 TL frische

Majoranblätter

weißer Pfeffer, Salz

4 Eier

Butter

Die Körerreihen der Maiskolben der Länge nach einschneiden. Mit dem Messerrücken unter festem Druck den Mais der Körerreihen auffangen. Das Mark in einen Topf geben und mit der Milch, Zucker und Butter zum Kochen bringen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Paprika und Chilischote in kleine Würfel schneiden, Petersilie und Frühlingszwiebeln fein hacken und alles in die Maismilch geben. Mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen. Die Eier verquirlen und unterrühren. Die Masse in eine gut gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.



Schweinefilet- auflauf

750 g Schweinefilet

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 Kleine Dose Pfirsiche

1 Kleine Dose Spargel-
stücke

1 Dose Pilze

1 Dose Mais

1 Becher Sahne

1 Kleines Glas

Remoulade

1 - 2 EL Currypulver

Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten und würzen. In eine gefettete Auflaufform geben und Pfirsiche und Gemüse darüber schichten. Sahne und Remoulade verrühren, mit dem Currypulver abschmecken und über die anderen Zutaten gießen. Bei 200 °C 45 Minuten im Backofen backen.

Marlies König, Norden

Gyros-Auflauf

1 Kg Gyros

Öl zum Anbraten

1/2 l Sahne

2 Dosen Mais

3 Gemüsezwiebeln

2 rote Paprikaschoten

1 grüne Paprikaschote

1 Flasche Chilisoße

Salz, Pfeffer,

Cayennepfeffer

Gyros in 4 Portionen nach und nach in sehr heißem Öl kurz anbraten, in eine größere Auflaufform mit Deckel geben, Sahne und Mais mit Flüssigkeit darüber gießen. Zwiebeln und Paprika vorbereiten, in nicht zu kleine Stücke schneiden, mit der Chilisoße vorsichtig unter das Fleisch mischen und mit geschlossenem Deckel 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C garen. Bei Bedarf nachwürzen.

AUFLÄUFE



Stefanie Krüger, Westerstede

Mais-Auflauf mit Krabben

425 ml Dose Mais

425 ml Dose

Champignons

270 ml Dose Krabben

150 g Gouda

1 grüne Paprikaschote

250 ml Sahne

2 Eigelb

Salz, Pfeffer

1 EL Sojasauce

2 Eiweiß

Mais in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Champignons und Krabben ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.

Käse würfeln, Paprika waschen, putzen und würfeln. Sahne mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Sojasauce verrühren. Alles in eine Schüssel geben und mit der Sahnesauce übergießen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. In eine gefettete Auflaufform geben und bei 180 °C etwa 40 Minuten goldgelb überbacken.

Bianca Ariane Badberg, Wittmund

Maiskolben mit pikanter Butter

6 Maiskolben

1½ l Milch

Salz, Zucker

2 Knoblauchzehen

1 Limette

1 Chilischote

200 g Butter

Maiskolben in der Milch mit einer Prise Salz und etwas Zucker etwa 20 Minuten weich kochen. Knoblauch in Öl andünsten. Maiskolben in die Pfanne geben und scharf anbraten. Inzwischen die abgeriebene Schale von einer Limette und eine sehr klein geschnittene Chilischote mit weicher Butter vermengen.

Die angebratenen Maiskolben mit der Würzbutter einstreichen.

Dietlind Vrielmann, Hesingen

Maisfrikadellen

2 frische Maiskolben

Zucker

50 g Frühstücksspeck

50 g gekochten

Schinken

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Eier

400 g Rinderhack-
fleisch

5 Scheiben entrindetes
Toastbrot

Salz, Pfeffer

Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker 15 Minuten kochen, erkalten lassen und Maiskörner vom Kolben lösen. Frühstücksspeck, Schinken, Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln und glasig dünsten.

Rinderhackfleisch mit den Eiern, dem Brot, den Maiskörnern sowie der gedünsteten Zwiebelmasse gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen formen und auf beiden Seiten goldgelb braten.

Dazu passt Kartoffelsalat.

Ilse Wenning, Nordhorn

Maisfrikadellen mit Quark

500 g gemischtes
Hackfleisch

250 g Magerquark

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

1 TL Senf

1 TL Salz

Paprikapulver, Pfeffer

1 Dose Maiskörner

Alle Zutaten gut vermengen und daraus Frikadellen braten.

Dazu schmeckt Salat.

Traute Seyen, Rastede

Maiskroketten

8-10 junge Maiskolben

(oder ca. 500 g

Konserve)

1/4 l Bechamelsauce

2 Eigelb

Salz

1-2 Eier

Mehl

Paniermehl

Backfett

Maiskolben kochen und die Körner abstreifen (oder Dosenmais gut abtropfen lassen), Maiskörner mit der Bechamelsauce vermengen, mit Eigelb binden und mit Salz abschmecken. Die Masse auf eine Porzellanplatte geben, erkalten lassen, Kugeln oder Kroketten formen, mit Eiern, Mehl und Paniermehl panieren und im Backfett schwimmend (Friteuse) goldgelb backen.

Dazu schmeckt Salat mit Mais.

Marietheres Book-Schütte, Haren-Rütenbrock

Maispuffer

150 g Maiskörner

1 EL Schmand

1 EL Stärke

gehackte Petersilie

1 Eiigelb

Alle Zutaten vermengen und in der Pfanne in heißem Öl goldgelb backen.

Dazu schmecken gedünstete Gurken mit Sahnesauce oder Kohlrabi in einer Mehlschwitze.

BEILAGEN



Brigitte Weigand, Köln

Gratinierete Maisbällchen

260 g feiner Maisgrieß

2 EL Gemüsebrühe
(Pulver)

600 ml Wasser

25 g Butter

2 Kleine Eier

4 EL geriebener Käse

1 TL Curry

Den Maisgrieß - bis auf 2 EL - in Wasser mit Gemüsebrühe-Pulver garen. In der erkalteten Masse 20 g Butter, 2 EL Käse und Eier sowie den trockenen Maisgrieß verrühren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, eine Kuchenform (24 cm) mit der restlichen Butter ausstreichen. In die Form kleine Maiskugeln (Eisportionierer oder 2 Löffel) setzen, mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im Backofen 20 - 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Die gratinierten Maisbällchen schmecken als Snack zu Wein oder Bier, auch zu einem Salat oder warmem Gemüse.

Brigitte Weigand, Köln

Pikantes Maisbrot

320 g Weizenvollkorn-
mehl

450 g Maisgrieß

1½ TL Salz

1 Päckchen Backpulver

40 g Butter

2 Eier

1 TL Zucker

½ l Milch

nach Geschmack:

Pfefferschoten,

geriebener Käse,

Maiskörner, Kräuter,

z.B. Dill

Weizenmehl, Maisgrieß, Salz, Butter, Backpulver, Zucker, Eier mit zimmerwarmer Milch mischen. Je nach Geschmack scharfe oder milde Zutaten zugeben.

Den recht flüssigen Teig in einer Kastenform bei 175 °C 45 Minuten backen.

Jutta Vrielmann, Hoogstede

Maisbrot

150 g Maisgrieß

50 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

125 g Magerquark

3 Eier

1 TL Basilikum

125 g weiche Butter

3 TL Backpulver

1 TL Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, dabei den Quark zuletzt zugeben. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 40-45 Minuten lang backen. Noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ruhen lassen.

Anke Wiechmann, Hude

Mexikanisches Maisbrot

270 g Weizenvollkorn-
mehl

2 TL Trockenhefe

275 ml zimmerwarme
Buttermilch

4 EL Maiskörner

3 EL grob geriebener
Parmesankäse

1 Chilischote

1 TL Honig

1/2 TL Salz

10 EL Maisgrieß

Mehl und Hefe mischen, mit den anderen Zutaten zu einem Teig kneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals im leicht angewärmten Backofen 1/2 Stunde gehen lassen. Dann ca. 50 Minuten bei 180 - 200 °C backen.



Traute Seyen, Rastede

Maiskuchen

175 g Mehl

75 g Kalte Butter

1 Bund Petersilie

3 EL Wasser

Salz

1 Dose Mais (450 g)

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 rote Paprika

75 g Speck

100 g Käse

1 Becher saure Sahne

2 Eier

Cayennepfeffer

Mehl, Butter, Wasser und eine Prise Salz für den Teig verrühren, Petersilie hacken, dazu geben und 1 Stunde kühl stellen. Den Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine Spring- oder Auflaufform geben und etwas andrücken. Speck, Mais, Paprika, Salz und Zucker für den Belag in einer Pfanne kurz goldgelb braten. (Falls man Maiskolben benutzt, den Mais 15 Minuten kochen.) Den Belag auf den Teig geben. Käse reiben, mit saurer Sahne, Eiern und Cayennepfeffer verquirlen und zuletzt auf dem Belag verteilen. Einige Speckwürfel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten den Maiskuchen mit Alufolie abdecken.

Margret Nortmann, Werte

Popcorn mit Pfirsichen



Beliebige Menge

Calvados

Popcornmais

Pfirsiche (frisch oder abgetropft aus der Dose)

Popcornmais in einen Topf mit etwas Öl geben und zugedeckt Knallen lassen. Das fertige Popcorn mit Zucker abschmecken.

Pfirsiche in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit karamellisiertem Zucker schwenken und mit Calvados ablöschen.

Auf dem Popcorn anrichten und mit Kakao pulver bestäuben.



Margret Nortmann, Werte

Maisgrieß- Apfelauflauf

4 Tassen Wasser

1 Prise Salz

5 EL Zucker

750 g Äpfel

2½ Tassen Maisgrieß

Zimt

1 EL Butter

Wasser mit Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen. Grieß einstreuen, zu einem dicken Brei kochen.

Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Wasser mit dem Zucker und Zimt weich kochen.

In eine gefettete Auflaufform lagenweise Grießbrei und Äpfel füllen, auf die oberste Grießschicht Butterstückchen legen. Im Ofen zu schöner Farbe backen.



Margret Nortmann, Werte

Maiskuchen mit Früchten (zum Kaffee)

150 g Maismehl

120 g Mehl

½ TL Backpulver

120 g Zucker

abgeriebene Schale
einer Zitrone

150ccm Milch

1000 g Aprikosen

Margarine zum Einfetten

60 g Zucker zum

Bestreuen

Maismehl, Mehl, Backpulver, Zucker und Zitronenschale mischen. Langsam die Milch zugießen und alles zu einem festen aber geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ruhen lassen. Inzwischen die Aprikosen gründlich waschen und abtropfen lassen. Halb aufschneiden und entsteinen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser einfetten. Teig einfüllen und dabei einen 2 cm hohen Rand hochdrücken.

Früchte schneckenartig mit der Schnittseite nach oben auf dem Teig verteilen. Dabei nicht zu weit auseinanderdrücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 55 Minuten backen. E-Herd: 200 °C, Gasherd: Stufe 3 oder ⅓ große Flamme. Den noch warmen Kuchen mit Zucker bestreuen und in der Form auskühlen lassen.

Anmerkungen: Zum Kuchen schmeckt gut schwach gesüßte Schlagsahne. Auch andere Obstsorten passen als Belag wie z. B. Heidelbeeren oder Pflaumen.

Margret Nortmann, Werte

Maistörtchen

(zum Tee)

200 g weiche Butter
oder Margarine

150 g Zucker

2 Eier

250 g feines Maismehl

1 Prise Salz

4 EL Milch

2 EL Holunderblüten

(6 Holunderdolden,
deren Blüten abge-
streift werden)

Butter oder Margarine
zum Einfetten

Mehl zum Ausstäuben

Puderrucker zum
Bestäuben

Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren. Nach und nach Maismehl, Salz, Milch und Holunderblüten unterziehen. 8 kleine Tortenförmchen von 12 cm Durchmesser einfetten, mit Mehl ausstäuben und den Teig gleichmäßig verteilen.

Förmchen im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene auf dem Rost 30 Minuten backen. E-Herd: 220 °C, Gasherd: Stufe 4 oder Knapp $\frac{1}{2}$ große Flamme.

Törtchen 15 Minuten in den Formen auskühlen lassen. Dann vorsichtig herauslösen. Mit Puder- oder Zimtzucker bestäuben.

© 2005 Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

Brühler Straße 9

53119 Bonn

Tel.: 02 28/9 26 58-0

Fax: 02 28/9 26 58-20

dmk@maiskomitee.de

www.maiskomitee.de

