



Mais

Rezepte für
jede Gelegenheit



Maisrahmsuppe mit Pfifferlingen

400 g Mais (2 Maiskolben
oder Dose)

250 g Pfifferlinge

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Butter

50 g Polenta
(feiner Maisgries)

750 ml Gemüsebrühe

125 ml 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 Maisgries darin unter Rühren anschwitzen lassen. 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.

Mais-Auflauf mit Krabben

400 g Mais (Dose)

400 g Champignons (Dose)

270 g 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. Übrige Zutaten 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.





Ilisa 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
300 g Mais (Dose)

Alle Zutaten gut vermengen, daraus Frikadellen formen und von beiden Seiten in Butter ausbraten. Dazu schmeckt Salat.

Maispuffer

150 g Mais (Dose)

1 EL Stärke

1 Eigelb

1 EL Schmand

gehackte Petersilie

Alle Zutaten vermengen und in der Pfanne in heißem Öl goldgelb backen. Dazu schmecken gedünstete Gurken mit Sahnesauce oder Kohlrabi in einer Mehlschwitze.





Anke Wiechmann, Hude

Mexikanisches Maisbrot

270 g Weizenvollkornmehl

2 TL Trockenhefe

**275 ml zimmerwarme
Buttermilch**

4 EL Maiskörner

**3 EL grob geriebener
Parmesankäse**

1 Chilischote

1 TL Honig

½ TL Salz

10 EL Maisgries

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 im leicht angewärmten Backofen eine weitere halbe Stunde gehen lassen. Dann circa 50 Minuten bei 180–200 °C backen.

Margret Nortmann, Werlte

Maiskuchen mit Früchten

150 g Maismehl

120 g Weizenmehl

½ TL Backpulver

120 g Zucker

**abgeriebene Schale einer
Zitrone**

150 ml Milch

1.000 g Aprikosen

Margarine zum Einfetten

60 g Zucker zum Bestreuen

Maismehl, Weizenmehl, 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 mit der Schnittseite nach oben auf dem Teig verteilen. Dabei nicht so weit auseinanderrücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 55 Minuten backen. E-Herd: 200 °C (Umluft 180 °C), Gasherd: Stufe drei. Den noch warmen Kuchen mit Zucker bestreuen und in der Form auskühlen lassen. Auch andere Obstsorten passen als Belag wie zum Beispiel Heidelbeeren oder Pflaumen.





Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

Brühler Straße 9

53119 Bonn

www.maiskomitee.de

