

Gemüse der Woche: Zuckermais / Äpfel / Spitzkohl / Hokkaido

Gekochte Maiskolben mit Kräuter-Knoblauchbutter

1-2 Maiskolben pro Person

250g weiche Sauerrahm-Butter

1 Bund frische Petersilie

1 Bund frischer Schnittlauch

nach Geschmack 1 oder mehr Zehen frischer Knoblauch

Salz & Pfeffer

Die Kräuter fein hacken, den Knoblauch pressen oder sehr fein hacken und mit der zimmerwarmen Butter gut vermischen. Kräftig mit Salz abschmecken, pfeffern und kühlstellen. Maiskolben von Blättern und Haaren befreien, ca. 15 Min. in Salzwasser garen, abtropfen lassen. Mit Kräuter- oder Knoblauchbutter einstreichen.

Süßer Apfel-Mais-Krapfen

2 frische Maiskolben (ca. 350 g Maiskörner)

etwas Zucker

350 g Äpfel

Backteig:

200 g Mehl

2 Eier, getrennt

2 EL Öl

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

200ml lauwarmes Wasser

Butterschmalz oder neutrales Bratöl zum Ausbacken

Zimt & Zucker

Mehl mit Eigelben, Öl, Salz, Vanillezucker und lauwarmem Wasser vermischen. Teig nur leicht mischen, damit er nicht elastisch wird. 1 Stunde ruhen lassen. Vor Gebrauch die 2 steif geschlagenen Eiweiß locker unterziehen. Die geschälten Maiskolben in kochendem Wasser mit etwas Zucker ca. 15 Minuten kochen, erkalten lassen und die Maiskörner vom Kolben lösen. Äpfel schälen und vom Kernhaus befreien, in kleine Würfel schneiden und mit den Maiskörnern in den Backteig geben. In der Pfanne das Butterschmalz/Bratöl nicht zu heiß werden lassen, mit einem Esslöffel kleine Häufchen hineingeben und auf beiden Seiten goldgelb braten. Mit Zimt und Zucker bestreuen. Vanilleeis oder geschlagene Sahne passen gut dazu.

Chili meets Pasta

500g Vollkornnudeln (z. B. Penne oder Spaghetti)

Salz & Pfeffer

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 große Zucchini

1 Glas Kidneybohnen

1 frischen Maiskolben, Blätter und Haare entfernt, die Körner abgeschabt (oder 1 Glas Zuckermais)

1 EL Bratöl

100 ml Gemüsebrühe oder -fond

1 Dose Pizzatomaten (400 g)

1 TL Paprika edelsüß

je ½ Msp. Kreuzkümmel und Cayennepfeffer

Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser je nach Sorte etwa 8-12 Minuten bissfest (al dente) kochen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Stückchen schneiden. Kidneybohnen unter fließendem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für das Chili in einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini, Gemüsebrühe oder -fond und Pizzatomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen. Kidneybohnen zugeben und alles mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken. Die Nudeln abgießen, auf zwei Teller verteilen und mit dem Chili servieren.

Spitzkohl-Kürbis-Nudeln

1 kl. Hokkaido-Kürbis

4 EL Zucker

Ca. 6 EL Olivenöl

500 g Bandnudeln

1 kl. oder ½ normalen Spitzkohl

2 Zwiebeln

1 Glas Basilikumpesto / Pesto Genovese

Salz & Pfeffer

Etwas geriebenen Parmesan

Kürbis waschen, entkernen (nicht schälen, das ist nicht notwendig!) und in 1cm Streifen schneiden. Mit Zucker und 4 EL Öl marinieren und im Ofen bei 200°C Umluft ca. 20min. garen. Währenddessen die Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsbeilage kochen. Spitzkohl waschen und in dünne Streifen schneiden, die Zwiebeln genauso. In etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln mit dem Pesto und einer kleinen Menge Kochwasser vermengen, das Gemüse unterrühren und mit Parmesan bestreut servieren.

Versunkener Apfelkuchen mit Äpfeln aus neuer Ernte

125 g Pflanzenmargarine oder weiche Butter

125 g Zucker

3 Ei(er)

½ Pck. Backpulver

250 g Mehl, z.B. Weizen 550 oder Dinkel 630

1 ½ kg Äpfel, geschälte, entkernte und in Achtel-Spalten geschnitten

Fett für die Form

1 EL Butter zum Bestreichen

2 EL Zucker oder Zimtzucker

Aus der Margarine oder Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig herstellen. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z. B. Achtelstückchen) und unter den Teig heben. Das Ganze dann in eine gefettete 26er Springform geben und etwas glätten (wenn auch leichter gesagt als getan). Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene ca. 50 bis 55 Minuten backen. Nach 45 Minuten mit viel Butter bestreichen und mit ordentlich Zucker oder Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken.