

Zuckermais / Stangensellerie / Spitzkohl

Zuckermais

Da sich mit der Zeit der Zucker im Mais in Stärke verwandelt, im Kühlschrank aufheben und möglichst bald (2-3 Tage) verbrauchen.

Wie komme ich an die Körner vom Zuckermais? Ganz einfach: Blätter entfernen, Kolben senkrecht stellen (am besten in einer Schüssel) und mit einem scharfen Messer von oben nach unten abschneiden bzw. abstreifen.

Die rohen Körner sind eine tolle Bereicherung in frischen Blattsalaten, in Suppen, Gemüsepflanzen oder Eintöpfen mitgekocht (Ratatouille, Chili con carne oder sin carne, Minestrone, in die Tomatensoße für Nudeln, Füllungen für Paprika...).

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. 20-30 min. ohne Salz in Wasser oder Milch oder einer Mischung aus beidem 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.

Sellerie-Apfel-Fenchel-Salat mit Johannisbeeren

½ Staudensellerie ohne Blätter (die Blätter kann man fein gehackt für andere Salatdressings oder Suppen/Eintöpfe verwenden)

1 säuerlichen Apfel (z.B. Topaz, Jonagold, Braeburn)

½ Fenchelknolle mit etwas Grün

3 EL Rapskernöl

2 TL Zitronensaft und ca. ½ TL Zitronenabrieb

1 EL Apfelbalsamessig

1 TL Honig oder Zuckerrübensirup

1 TL mittelscharfen Senf

Salz & Pfeffer

einige Rispen Johannisbeeren

Ein Dressing aus Rapskernöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Apfelbalsamessig, Honig oder Zuckerrübensirup, Salz, Pfeffer und Senf anrühren. Den Staudensellerie waschen, die Blätter abschneiden und anderweitig verwenden. Die Stangen in feine Stücke schneiden. Den Apfel ungeschält grob raspeln. Den Fenchel halbieren, entstrunken und in feine Streifen schneiden. Mit dem Dressing verrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Johannisbeeren von den Rispen abstreifen und unter den Salat mischen – gibt einen säuerlichen Frischekick.

Würziger Spitzkohl-Salat

300 g Spitzkohl

1 rote Paprikaschote

50 g Kürbiskerne

30 g getrocknete Cranberrys

1 Zitrone

4 EL Joghurt

2 EL Olivenöl

1-2 EL Honig

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Msp. Cayennepfeffer

Salz & Pfeffer

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen, entkernen und klein würfeln. Die Kürbiskerne in einer trockenen unbeschichteten Pfanne anrösten. Spitzkohl, Paprika, Kürbiskerne und Cranberrys vermengen. Etwa einen halben TL Zitronenzeste abreiben, dann die Zitrone auspressen. 3 EL Zitronensaft mit dem Schalenabrieb, Joghurt, Olivenöl, 1 EL Honig und den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit dem Salat vermischen und alles mind. 30 Min. durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken und servieren.

Spitzkohlgemüse als Beilage

1 kleiner bis mittlerer Spitzkohl

100 g Dörrfleisch oder geräucherter Speck

1 Zwiebel

1/2 dl Weißwein

150 g Sahne

geriebene Muskatnuss

Salz & Pfeffer

Vom Spitzkohl entfernen Sie die äußeren welken Blätter, halbieren und entstrunken ihn und waschen ihn gründlich. Dann werden die Hälften in dünne Streifen geschnitten. Die gepellte Zwiebel und das Dörrfleisch schneiden Sie in Würfel. Lassen Sie es in einem Topf aus (falls dabei nur wenig Fett austritt) geben Sie noch etwas Butter hinzu) und schmoren darin die Zwiebelwürfel glasig. Nun geben Sie die Spitzkohlstreifen zu, schmoren unter ständigem Wenden etwa 3 Minuten weiter und löschen dann mit dem Weißwein ab. Lassen Sie den Weißwein fast ganz wieder verkochen, geben dann die Sahne zu und würzen mit Muskat, Salz und Pfeffer. Kochen Sie nun auf kleinster Stufe unter gelegentlichem Rühren weiter, bis aus der Sahne eine cremige Sauce entstanden ist und der Spitzkohl eine angenehme Konsistenz hat (noch leicht knackig oder weich, wie gewünscht). Dieses Spitzkohlgemüse passt zu Salzkartoffeln, Fleischgerichten wie Frikadellen, Schupfnudeln und vielem mehr.