

Rezept

Gewürzter Mais

Ein Rezept von Gewürzter Mais, am 01.07.2024

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 große Dose Mais (480 g Abtropfgewicht) | 2 mittelgroße Zwiebeln |
| 2-3 EL Öl | 2 Lorbeerblätter |
| 1 TL Senfkörner | ½ TL Kurkuma |
| ½ TL Chilipulver | 150 g geröstete Erdnüsse |
| 2 Stiele Koriandergrün | ½ TL Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Mais in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in etwa 3 Min. leicht braun anbraten. Lorbeerblätter und Senfkörner hinzufügen. Wenn die Senfkörner zu platzen beginnen, Kurkuma, Chilipulver und den Mais dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. 2-3 EL Wasser hinzufügen und weitere 5 Min. kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Erdnüsse fein mahlen oder im Mörser fein zerstoßen.
4. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Erdnüsse, Koriander und Salz unter den Mais rühren. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen.