

## Sören Anders Maisküchlein mit Tomaten-Sahne-Sugo

Freitag, 15. September 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch

### Zutaten:

Für die Maisküchlein:

2	Maiskolben (ersatzweise 300 g Maiskörner aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Zwiebel
4	Eier
200 g	Dinkelmehl, Type 630
1 TL	Backpulver
2 EL	Olivenöl
4 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für den Tomaten-Sugo:

800 g	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum
100 g	Sahne



### Zubereitung:

Hinweis: Nicht jeder Mais ist zum Verzehr geeignet, auf die richtige Maissorte achten!

1. Von den Maiskolben ggf. die grünen Blätter und feine Härchen sorgfältig lösen.
2. Die Maiskolben in einen Topf mit ausreichend heißem Wasser geben, je 1/2 TL Salz und Zucker zugeben und zugedeckt zum Kochen bringen. Dann den Mais bei mittlerer Stufe ca. 15-20 Minuten weich köcheln. Je nach Größe der Maiskolben kann das auch etwas länger dauern.
3. Um zu testen, ob der Mais gar ist, spießt man mit einem Zahnstocher in die Körner. Der Mais ist gar, sobald man einen kleinen Widerstand spürt und der Zahnstocher trotzdem weich hineingleitet.
- Tipp: Bereits vorgegarte Maiskolben haben eine kürzere Garzeit, bzw. werden nur erhitzt.
4. Die gekochten Maiskolben aus dem Wasser nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Sugo die Tomaten abwaschen, den Strunkansatz entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
6. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
7. Thymian und Rosmarin abbrausen.
8. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomaten zugeben, untermischen. Die Kräuterzweige einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 30 Minuten sacht offen köcheln lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.
9. Die gekochten Maiskolben senkrecht auf ein stabiles Schneidebrett stellen und mit einem scharfen Messer rundum die Maiskörner herunterschneiden.
10. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden oder reiben.
11. In einer Schüssel die Eier verquirlen. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Zwiebeln und Maiskörner (werden Maiskörner

aus der Dose verwendet, diese zuvor in ein Sieb abgießen) unterrühren. Den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

12. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

13. Anschließend in einer Pfanne Öl erhitzen und aus dem Maisteig portionsweise kleine Küchlein in die Pfanne geben. Diese von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

14. Gebackene Maisküchlein auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

15. Aus der Sauce die Kräuterzweige entfernen. Sahne unter die Sauce mischen, kurz aufkochen und die Sauce abschmecken.

16. Die Maisküchlein und Sauce anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 805 kcal/ 3380 kJ

82 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 43 g Fett