

## Maisrezepte

Das Schwierigste an den Maisrezepten ist sicherlich vorher den Mais und die anderen Lebensmittel einzukaufen. Die Suche nach regional und ökologisch angebauten oder fair gehandelten Zutaten kann etwas länger dauern. Wer ganz genau wissen will wo die Sachen herkommen sollte sich mindestens eine Gruppenstunde vor dem Kochen Zeit nehmen um im Internet oder telefonisch zu recherchieren woher der Mais stammt aus dessen Mehl später zum Beispiel die Tortillas gemacht werden. Der Mais aus Gläsern kann während der Maissaison (August bis Oktober) auch durch Maiskolben ersetzt werden (vorher in Salzwasser kochen und einzelne Maiskörner ablösen).

### **Popcorn (ca. 15 min)**

Zutaten: Öl, Popcornmais, je nach Geschmack Zucker, Salz, Zimt, Honig

In einem großen Topf das Öl erhitzen, dann die Maiskörner dazu geben (dass der Topfboden bedeckt ist), unbedingt den Deckel schließen. Wenn die „Explosionsgeräusche“ nachlassen den Topfdeckel vorsichtig heben und Zucker bzw. Salz über das noch warmen Popcorn streuen.

### **Schoko-Cornflakes (ca. 15 min + Trockenzeit)**

Zutaten: Cornflakes, Schokolade (Vollmilch, weiße oder Zartbitter aus dem Weltladen), evtl. Mandelsplitter

Schokolade im Wasserbad erhitzen und von der Flamme nehmen. Cornflakes (und Mandelsplitter) langsam unterheben. Mit einem Teelöffel Portionen entnehmen und auf ein Blech mit Backpapier zum Auskühlen legen.

### **Tortillas (ca. 30 min)**

Zutaten für 6 Tortillas: 250 gr. Maismehl (evtl. mit etwas Weizenmehl vermischen), 6 TL Butter, 0,3 l lauwarmes Wasser, Salz

Mehl und Butter miteinander verrühren, langsam Salzwasser hinzufügen (ggf. nicht alles) und kneten bis ein glatter Teig entsteht. Ca. 20 min ruhen lassen (in dieser Zeit die Füllung vorbereiten). Dann in 6 gleiche Portionen verteilen, jeweils zu einem großen hauchdünnen Fladen ausrollen und dann kurz (jede Seite höchstens 1 min) in einer beschichteten Pfanne ohne Öl ausbraten. Achtung: werden die Tortillas zu lang gebraten werden sie steinhart! Wenn die Tortillas nicht gleich befüllt werden unter einem feuchten Geschirrtuch im Ofen warm halten (bei ca. 30 °).

### **Quesadillas (ca. 30 min)**

Rezept für die Tortillas siehe oben

Zutaten: Tortillas, geriebener Käse je nach Geschmack (Emmentaler o.ä.)

Tortillas direkt in der Pfanne auf einer Seite mit Käse bestreuen, wie ein Crepe zusammen falten und den Käse verlaufen lassen.

## **Burritos**

### **Gefüllte Tortillas (ca. 45 min)**

Zutaten für 6 Personen: Tortillas s.o., zwei Paprika, eine Tomate, eine Möhre, ein Glas Mais, eine Dose Kidney-Bohnen, eine Zwiebel, 250 ml passierte Tomaten, 250 g Hähnchenfleisch, 1 TL Pflanzenöl, 50 g Saure Sahne, etwas geriebener Käse, 1 Prise Salz, Chili und Paprikapulver, sonstige Gewürze

Gemüse und Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden. Gewürfelte Zwiebeln mit einem TL Öl in der Teflonpfanne anbraten und nach ca. 3 Minuten das Fleisch dazugeben. Nach ca. 5 min das Gemüse mit anbraten und nach weiteren 10 min alles mit den passierten Tomaten übergießen. Alles kurz aufkochen lassen und würzen.

Die Tortillas auf Teller verteilen und befüllen. Auf die Füllung etwas saure Sahne verteilen und evtl. noch mit geriebenem Käse bestreuen. Danach die Tortillas zuklappen.

Das Gemüse kann je nach Saison variiert werden. Eine weitere Möglichkeit ist eine kalte Füllung (Eisbergsalat, Mais, Paprika, Karotten, Tomaten etc. klein schneiden und mit Joghurtdressing in die Tortilla wickeln, je nach Belieben können auch angebratene Fleischscheibchen/würfel dazu geben werden.)

### **Atzekenpfanne (ca. 30 min)**

Zutaten für 6 Personen: 350 g Reis (Langkornreis), 4 Zwiebeln, 3 Paprikaschoten, rot 1 Paprikaschoten, grün, 3 Tomaten, 450 g Mais aus dem Glas, 240 g Kidneybohnen aus der Dose, 600 g Rinder- oder Hähnchenfilet bzw. Hackfleisch, 3 EL Öl, 450 ml Tomatensaft, 300 ml Brühe, 12 Peperoni

Reis kochen. Zwiebeln, Paprika, Tomaten würfeln. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Filet in Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten. Gemüse zufügen, andünsten. Mit Saft und Brühe übergießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack würzen.