



KW 31/2016

Maisküchlein mit Ingwer-Tomaten-Chutney

Zutaten für 4 Personen :

2 Maiskolben, 2 Eier, 75 g Mehl, 75 g Weizen Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 150 ml Milch, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten im Glas, 1 Stück Ingwer (ca. 40 g), 1 x Bundzwiebeln, 50 g Rohrzucker, 2 getrocknete Chilischoten, 2 EL Weißweinessig, 2 Stiele Minze, 3 Stiele Petersilie, Öl zum ausbacken.

Zubereitung:

Mais mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden.

Eier, Mehle, Backpulver und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mais unter den Teig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Tomaten grob zerkleinern. Ingwer schälen und fein hacken. Bundzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Zucker in eine Pfanne mit schwerem Boden streuen und bei mittlerer Hitze so lange erwärmen, bis er schmilzt und hellbraun wird (karamellisiert).

Ingwer, Zwiebeln und zerbröselte Chilischoten dazugeben und sofort den Essig einrühren. Tomaten dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Minze und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, hacken und unter den Teig mischen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise jeweils etwa 1 1/2 EL Teig in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Minuten backen. Die heißen Küchlein mit dem Tomaten-Chutney servieren.

Mais-Avocado-Salat

Zutaten für 4 Personen :

4 Maiskolben, 250 g Cocktailtomate, 60 g schwarze Oliven entsteint, 1 rote Paprika, 2 Stängel Basilikum, 2 Stängel Petersilie, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 grüne Paprikaschote, 1 Avocado, 3 EL Olivenöl, 1 Limette, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Mais mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden und in Salzwasser 3 Min blanchieren, abgießen und abkühlen lassen.. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch häuten und durch die Presse drücken.

Die Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, die Schale abziehen und in Würfel schneiden. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben, mit Öl und Limettensaft mischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967