

Rezept

Gefüllte Mais-Tamales

Ein Rezept von Gefüllte Mais-Tamales, am 10.06.2026

Zutaten

4 frische Maiskolben mit Blättern	Salz
300 ml kräftige Gemüsebrühe	2 EL Butter
150 g Maisgrieß (Polenta)	60 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
1 Ei (Größe L)	Pfeffer
Cayennepfeffer	Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Die Maiskolben waschen, die Blätter dranlassen, nur die hellen Fäden vorsichtig aus dem Inneren ziehen. Die Kolben in reichlich Salzwasser aufsetzen, aufkochen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Min. kochen lassen, dabei die Kolben ab und zu umdrehen. Im Sud abkühlen lassen.
2. Die Brühe mit der Butter aufkochen, über den Maisgrieß gießen und 15 Min. quellen lassen. Den Käse und das Ei untermischen, die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen.
3. Die Maisblätter vorsichtig aufbiegen und die Kolben kurz über dem Strunk abschneiden. Die Körner mit einem scharfen Messer abtrennen und unter den Maisgrieß mischen. Die Masse wie Maiskolben formen und in die Blätter füllen. Die Blätter gut andrücken und die Spitze mit Küchengarn zubinden.
4. Den Holzkohlegrill anheizen. Grillrost heiß werden lassen und ölen. Die Tamales rundum mit Öl bestreichen und bei mittlerer Hitze auf dem Rost in ca. 30 Min. rundum braun rösten. Mit Hot Chili Sauce servieren.