

## Rezept

# Gewürzter Mais

Ein Rezept von Gewürzter Mais, am 11.06.2026

## Zutaten

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>1</b> große Dose Mais (480 g Abtropfgewicht) | <b>2</b> mittelgroße Zwiebeln   |
| 2-3 EL Öl                                       | <b>2</b> Lorbeerblätter         |
| <b>1 TL</b> Senfkörner                          | ½ TL Kurkuma                    |
| ½ TL Chilipulver                                | <b>150 g</b> geröstete Erdnüsse |
| <b>2</b> 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.