

Rezept

Scharfes Zucchini-Mais-Gemüse

Ein Rezept von Scharfes Zucchini-Mais-Gemüse, am 10.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 große getrocknete mexikanische Chilischote (Chile Ancho; ersatzweise 1 rote Chilischote)	700 g Tomaten
2 EL Schweineschmalz	1 kg dünne Zucchini
1 große Dose Maiskörner (280 g Abtropfgewicht)	6 Zweige Epazote (ersatzweise Zitronenmelisse)
Salz	200 ml Gemüsebrühe
70 g grob geraspelter Hartkäse (z. B. alter Gouda)	Pfeffer
2 Tomaten	1/2 Kopf Romanasalat
Pfeffer	Salz
	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili aufbrechen, Kerne ausschütteln. Schote mit einer Schere in feine Streifen schneiden.
2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten klein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden.
3. In einem großen Topf das Schmalz zerlassen, bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Knoblauch und Chilistreifen 5 Min. andünsten. Tomaten dazugeben, 5 Min. anschmoren. Epazote waschen und trockenschütteln. Zucchinistücke, 4 ganze Epazotezweige, Maiskörner und Brühe zu den Tomaten geben, alles salzen und pfeffern. Zugedeckt 20-30 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Blättchen von den übrigen Epazotezweigen fein hacken.
4. Für den Salat Romanablätter putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren, ohne Stielansätze in Halbringe schneiden. Beides an einer Seite der Teller anrichten, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln.
5. Das Gemüse in der Mitte anrichten, mit geraspelttem Käse und gehackter Epazote bestreut servieren.