

Rezept

Zuckermais mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Zuckermais mit Süßkartoffeln, am 09.06.2026

Zutaten

4 frische Maiskolben	Salz
600 g Süßkartoffeln	2 Zwiebeln
je 1 rote und grüne Paprikaschote	2 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL Ingwerpulver
2 EL Ahornsirup	2 EL Zitronensaft
Tabascosauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Maiskolben entblättern und ohne Fäden in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
2. Süßkartoffeln schälen, waschen, mundgerecht würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in breite Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Butter erhitzen, die Süßkartoffeln darin rundherum leicht anbraten. Zwiebeln, Paprika und Mais dazugeben und ebenfalls kurz braten. Mit der Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Ingwer abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. bissfest schmoren.
3. Die Gemüsepfanne mit Ahornsirup und Zitronensaft verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.