

Gegrillte Maiskolben

Kitzel das beste Aroma aus deinen Maiskolben! Denn in Zuckerwasser gekocht und mit Knoblauch- und Chilipulver einmassiert werden Sie zur perfekten Beilage für deinen Grill- oder Taco-Abend.



Gegrillte Maiskolben | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Bio-Maiskolben | 3 Esslöffel Olivenöl
| 1 Esslöffel Zucker | 1 Teelöffel Knoblauchpulver | 1
Teelöffel Salz | 1 Teelöffel mildes Chilipulver



Gegrillte Maiskolben | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30-75 Minuten): 1. Ofen auf 200° Grad Grillfunktion vorheizen. 2. Maiskolben von Blättern befreien und zusammen mit einem Esslöffel Zucker 12 Minuten kochen. 3. In der Zwischenzeit Öl, Salz und Knoblauchpulver mischen. 4. Maiskolben direkt auf dem Grill rundherum grillen oder in eine Ofenform geben, die Oberseiten mit der Hälfte des Öls bestreichen und Maiskolben für 30 Minuten backen, dann wenden, mit dem Rest des Öls bestreichen und nochmals 30 Minuten mit Grillfunktion backen. 6. Maiskolben vor dem Servieren mit Chilipulver bestreuen.

Dazu passt hervorragend: [Mexikanische Guacamole](#) und [Mole Poblano](#). Jetzt mehr [mexikanische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 284 Kalorien | 13,1 Gramm Fett | 26,5 Gramm Kohlenhydrate | 3,1 Gramm Eiweiß