

Gekochte Maiskolben

Süß. Knackig. Knallgelb. In einen heißen Maiskolben zu beißen hat etwas ganz Besonderes. In vielen Teilen der Welt bereits seit Jahrzehnten als Street- und Fingerfood beliebt, haben es Maiskolben inzwischen auch auf die Liste der hippen Beilagen geschafft. Ob zum Grillfest oder am Buffet. Mit den Fingern zulangen zu können und die saftigen Maiskörner platzen zu können, ist die kleine Sauerei einfach wert.



Gekochte Maiskolben | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 2 Bio-Maiskolben | 1 Esslöffel Zucker



Gekochte Maiskolben | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Maiskolben von Blättern befreien und zusammen mit einem Esslöffel Zucker 12 Minuten kochen. 2. Maiskolben entweder mit Salz bestreut genießen, mit einer Sauce reichen oder zu [gegrillten Maiskolben](#) weiterverarbeiten.

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

Nährwerte/Stück: 163 Kalorien | 0 Gramm Fett | 0,6 Gramm Kohlenhydrate | 0 Gramm Eiweiß