

Ki-Kulinarium

Maisbrot mit Gemüse und American Coleslaw

Zutaten für 4 Personen

Maisbrot mit Gemüse

120 g Maisgries (Polenta)
120 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 TL Salz, Zucker
1 Ei
150 ml Buttermilch
5 EL Olivenöl + etwas für die Form
1 gr. Möhre (120 g)
1 kl. Stange Lauch (250 g)
1 kl. Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
1 TL getr. Oregano oder 2 Stiele frisch
150 g ger. Chilikäse oder z.B. Gouda mit einer Prise Chiliflocken (Pulbiber)

Zubereitung Maisbrot

- 1 Backofen auf ca. 180 °C vorheizen.
- 2 Maisgries, Mehl, Backpulver, Salz und eine Prise Zucker in eine Schüssel geben. Ei, Buttermilch und Öl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Die Möhre schälen und grob raspeln, Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- 4 Ger. Käse, Gemüse und Oregano unter den Teig heben und in eine gefettete Back- oder Auflaufform (ca. 25 x 25 cm) geben. Ggf. mit einigen zarten Oreganozweigen belegen.
- 5 Auf der mittleren Einschubschiene 30 bis 40 Minuten backen, einige Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann das Brot aus der Form heben und in die gewünschte Form schneiden.

American Coleslaw

400 g Weißkohl
1 Karotte
125 ml Mayonnaise
75 ml Yoghurt
1-2 EL Apfelessig
1 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 kl. Zwiebel

Zubereitung Coleslaw

- 1 Weißkohl putzen, Karotte schälen. Den Weißkohl und die Karotte mit einer Gemüseribe/Küchenmaschine etc. in reiskorngroße Stücke reiben. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
- 2 Weißkohl, Karotten und alle weiteren Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Für mindestens 3 - 4 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit Zucker, Salz, Pfeffer, und Essig abschmecken und vermengen.



Wurde bei dieser Veranstaltung serviert

- Richie Arndt »Tennessee & Alabama«
am 8. März 2025