



Foto: Uschi Zezelitsch

## Uschis Rezept: Maisfüllung für Ofenerdäpfel

*Zuckermais oder Gemüsemais gehört zur Familie der Süßgräser. Und wie in jeder Familie gibt es auch hier Vielfalt und Farbenpracht. Die meisten Menschen in Österreich kennen Mais als Kukuruz – das Korn der Kuruzzen. Dabei kommt sie ursprünglich aus Mexiko.*

*Von dort kommt auch die Anbaumethode der so genannten „Drei Schwestern“. Die Ureinwohner haben Mais immer gemeinsam mit den rankenden Pflanzen Kürbis und Bohnen gepflanzt und auf diese Art den Mais als Rankhilfe angeboten. Diese Methode wird jetzt auch in privaten Gärten wieder sehr geschätzt, denn der Zuckermais ist nicht nur für große Felder geeignet.*

*Zuckermais ist reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß und bestens für einen guten Hormonhaushalt und gesunde Haut und Haare geeignet. Er kann zur Zellerneuerung im Blut beitragen, die vielen Fasern unterstützen die Verdauung. Zudem ist er glutenfrei. Wenn die Narbenfäden braun-rot geworden sind, ist die beste Erntezeit. Dann sind die Körner noch weich.*

*Sogar die Kolben sind verwendbar! Wenn man sie auskocht, wird daraus ein tolles Gelee!*

## „Kukuruz“-Füllung für Ofenerdäpfel

Ich halbiere die leeren Kolben, lege sie in einen Topf mit 1 Liter Wasser, koche sie 30 Minuten, siehe dann die Flüssigkeit ab. Danach kommt ein bisschen Zitronensaft und 1 kg Gelierzucker oder alternative Geliermittel dazu und das Ganze wird wie Marmelade vier Minuten heiß sprudelnd eingekocht. Sie werden vom feinen Apfelaroma überrascht sein.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Ich fülle mit dem Gelee die süße Variante meiner Ofenerdäpfel - aber vorher zeige ich Ihnen noch eine einfache Kukuruz-Fülle für pikante Erdäpfel:

Kukuruzkörner frisch und weich oder weich gekocht, vom gegrillten Kolben oder aus dem Glas oder der Dose - einfach mit geraspelttem Kürbis und gekochten Bohnen, etwas Creme fraiche und geriebenem Käse verrühren und mit Thymian, Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. In die heißen Erdäpfel füllen und fertig.

Das Maisgelee fülle ich in lauwarme Erdäpfel und serviere sie mit einem Kleks mit Kardamom und Vanille gewürztem Rahm und Apfelscheiben.

