Maiskolben gegrillt, mit Chili – Tomaten – Kräuterdipp

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in'

: '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });

Maiskolben vom Grill ist die klassische Beilage zum American Barbecue.

Zutaten

- 3-4 frische Maiskolben, geputzt, gewaschen
- Für die Marinade:
- 2 kleine Chilischoten, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Saft und Schale 1 Limette
- 6 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasoße
- Chili - Tomaten - Kräuterdipp:
- 3 vollreife Fleischtomaten ohne Blüte, gebrüht, abgeschreckt, abgezogen, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Tl Kapern, gehackt
- 1/2 Chilischote, fein geschnitten
- 3 El gehackte Petersilie
- 3 El Schnittlauch
- 1 El gehackten Thymian
- 1 Tl gehackten Rosmarin
- 3 El heller Balsamico
- 100 ml guter Tomatensaft
- Meersalz, etwas Zucker und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 - 4 El Olivenöl

Zubereitungsart

Schritt1

Der Chili - Tomaten - Kräuterdipp:

Schritt2

Die Tomaten von der Blüte befreien, raus schneiden und kurz für eine ½ min. in kochendes Wasser geben, in kaltem Wasser abkühlen. Abziehen, halbieren und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt3

Die Zwiebeln mit den Knoblauch und dem Chili in etwas Öl glasig angehen lassen und die Tomatenwürfel und die Kapern dazu geben. 1 - 2 min. zusammen schmoren und mit dem Tomatensaft und Balsamico aufgießen.

Schritt4

Salzen, pfeffern und etwas Zucker dazu geben, weitere 2 min. köcheln lassen.

Schritt5

Zurückziehen und die gehackte Petersilie, Thymian, Rosmarin und Schnittlauch unterheben und mit dem Olivenöl vollenden, gut gekühlt verwenden

Schritt6

Die vorbereiteten Maiskolben in Salzwasser ca. 20 min. garen und kalt abschrecken.

Schritt7

(Man kann sie auch unvorgegart grillen, aber dann dauert es etwa 15-20 min. länger. Alternativ vakuumverpackte, bereits vor gegarte Maiskolben verwenden)

Schritt8

Die Marinaden Zutaten miteinander verrühren und die Maiskolben damit einstreichen. Auf dem Grill ca. 15-20 min. nicht zu heiß grillen, immer wieder drehen/wenden und mit der restlichen Marinade einstreichen

Rezeptart: Gemüsegerichte, Grillrezepte, Vegetarische Grillrezepte und Beilagen **Tags:** grillen **Zutaten:**Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)459
- Fett (g)12
- KH (g)75
- Eiweiss (g)10
- Ballast (g)11

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/maiskolben-gegrillt-mit-chili-tomaten-kraeuterdipp/