

Liebe Köch*innen,

manchmal fällt es gar nicht so leicht, neue, innovative Rezepte zu entwickeln. Oft braucht es das auch nicht, aber der eigene Anspruch will doch hin und wieder bedient werden.

Manchmal spielt der Zufall mit, eines kommt zum anderen und auf einmal ist eine Gemüseschichtpfanne mit Quinoa und Mais auf dem Herd. Trotz interner Skepsis wird das Gericht sogar vom Oberskeptiker im Gemüseverkauf gelobt! Nina Koluhmna erhebt dieses Rezept sogar in die Top Ten der von mir degustierten bisher. Und sie hat schon viel probieren dürfen. ;)



Wehrmutstropfen: Das Abdecken mit Maisblättern hat bedingt gut funktioniert, das würde ich nur optional nochmal machen. Aber hey, so ist das bei künstlerischem Schaffen halt – und wenn es am Ende doch schmeckt, ist man eine Erfahrung reicher und satt im Nachgang.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten

Für 6 Portionen

- 200 g Quinoa
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Tomaten
- 50 g Champignons
- 2 Zuckermaiskolben
- je 1 TL Kreuzkümmel, Koriandersaat, Fenchelsaat
- 3 Lorbeerblätter
- 300 ml Wasser
- 6 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- wer mag noch 6 Eier

Zubereitung

Das Gemüse würfelig schneiden, den Mais schälen und am Strunk entlang runterschneiden. Optional die Maisblätter aufheben, um die Pfanne danach damit abzudecken. Pfanne befüllen: zuerst Zwiebel und Gewürze, dann Champignons und Süßkartoffel, dann Tomaten und ordentlich Salz, dann Zuckermais und obendrauf Quinoa. Evtl. mit Maisblättern abdecken und auf voller Hitze am Herd etwa 2 Minuten anbraten. Dann das Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel auf halber Kraft etwa 15 Minuten köcheln bzw. dämpfen lassen. Optional die Eier auf die Maisblätter geben und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten dämpfen lassen oder die Eier in einer Pfanne braten.