



FRISCHER MAIS "HUMMUS"

Zutaten:

2	frische Maiskolben
50 g	milde Gemüsebrühe
3 EL	Olivenöl
3 EL	Tahini
	Zitronensaft
	Salz & Pfeffer

Topping nach Belieben:

Salsa aus Rezept „Doppelte Mais Tacos“

Zubereitung:

Die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser garkochen und die Körner mit einem Messer runterschneiden.

Nun den Mais in einen Hochleistungsmixer geben, Olivenöl, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Sesammus, sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles für 55 Sekunden glatt pürieren. Den Hummus in eine Schüssel füllen und nach Belieben zum Beispiel mit der Salsa aus dem Doppelte Mais Tacos Rezept toppen.

Tipp:

Wenn man keinen frischen Maiskolben bekommt, lieber tiefgekühlten Mais nehmen als den Dosenmais.

Abwandlungen:

- Man kann auch noch ein wenig Zitronenschale mit in den Mixer geben, sowie etwas Olivenöl, mit kleingeschnittenem frischem Rosmarin und feingehacktem Knoblauch vermischen und zum Schluss über den Hummus träufeln.
- Oder einfach ein paar Granatapfelkerne und Basilikum über den Hummus streuen!
- Wenn der Mais „Hummus“ mal zu flüssig wird, einfach noch etwas Gemüsebrühe, Cumin und etwas veganen Sauerrahm hinzufügen und eine mexikanische Maiscremesuppe daraus machen. Die Tortillas aus dem Mais Taco Rezept in Viertel schneiden und zu Chips frittieren. Die Suppe mit der Salsa ebenfalls toppen.

