



Mais-Gemüse mit Zuckerschoten

- Zutaten:
- 1 Dose Maiskörner
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 cm frischen Ingwer
 - 1 rote Chilischote
 - 250 gr. rote Paprika
 - 2 Stängel Koriander
 - 1 EL Erdnussöl
 - 1 TL Sesamöl
 - 1 Prise Muskatnuss
 - 1 TL Salz
 - Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Chilischote waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in kurze Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen klein zupfen.

Erdnuss- und Sesamöl im erhitzten Zustand, Schalotten, Knoblauch und Ingwer 1-2 Minuten mit braten. Chilischote und Paprika zufügen und 3-4 Min. mit braten. Maiskörner zufügen und 1 Min. unter Rühren andünsten. Dann mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreuen – sofort servieren-