



## Getreide Mais

### Information

Vom Mais gibt es verschiedene Sorten, die nach ihrer Verwendung benannt werden. Neben Gemüse- und Popkornmais spielt der Körnermais eine wichtige Rolle.

Für neuform Bio Maismehl und neuform Maisgrieß werden die extrem harten Maiskörner in einer großen Mühle vermahlen und sofort abgepackt. Alle neuform Maisprodukte sind glutenfrei und lassen sich vielfältig für süße und pikante Speisen einsetzen. Das gelbe Maismehl eignet sich ideal zur Auflockerung und Farbgebung von Vollkorngebäck sowie zum Binden von Suppen und Soßen.

Der feine Maisgrieß, auch Polenta genannt (nach dem mit ihm hauptsächlich zubereiteten Gericht) schmeckt als Brei, als Schnitten und Klößchen. Kukuruz, der grobe Maisgrieß, ist bestens als Beilage, für Bratlinge und Eintöpfe geeignet.

100 g Maisgrieß enthalten durchschnittlich: 1440 kJ (339 kcal); 8,8 g EW; 73,5 g KH; 1,1 g Fett; 6,1 BE



Reformhaus



Reformhaus Kochstudio

## Polenta auf Tomatenlauch

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 20 Min.)

- 1 l Gemüsebrühe
- 225 g neuform Maisgrieß, fein
- 1 Pr. Majoran
- 25 g Butter
- 150 g Hartkäse, gerieben
- 800 g Lauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Senfkörner
- 400 g passierte Tomaten
- 2 EL HOLO Tomatenmark
- Meersalz
- Pfeffer, schwarz
- 1/2 TL neuform Vollzucker

**ZUBEREITUNG:** Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Maisgrieß einstreuen, Majoran und Fett zugeben. Aufkochen und unter Rühren ca. 20 Min. ausquellen lassen. Zum Schluss die Hälfte des Käses einrühren. Lauch waschen, in Ringe schneiden und zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in Öl anbraten. Senfkörner und Tomatenmark einrühren und ca. 15 Min. dünsten. Restlichen Käse zugeben. Mit Gewürzen abschmecken. Aus der Polenta mit zwei Esslöffeln kleine Klöße abstechen und auf dem Lauch anrichten.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2218 kJ (530 kcal); 25,0 g EW; 52,7 g KH; 23,9 g Fett; 4,4 BE

als Hauptgericht	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für: Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international  
19246 Zarrentin

## Gemüse-Mais-Bratlinge mexikanischer Art

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., GZ 15 Min.)

- 400 g Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- 300 g neuform Maisgrieß, grob
- 2 Eier
- 1 Paprikaschote
- 1 Pfefferschote
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 100 g Hartkäse, (z. B. Bergkäse)
- 2 EL Olivenöl

**ZUBEREITUNG:** Brühe und Butter erhitzen, Maisgrieß einrühren und unter kräftigem Rühren einen Kloß „abbrennen“ bis sich ein Belag auf dem Topfboden bildet (ca. 1-2 Min.). Masse in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und die Eier einrühren. Paprika- und Pfefferschote fein würfeln und mit Oregano, Kreuzkümmel und fein geriebenem Käse unterheben. 12 Bratlinge formen und mit Öl in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten.

1 Bratling enthält durchschnittlich: 657 kJ (157 kcal); 6,5 g EW; 19,4 g KH; 5,8 g Fett; 1,6 BE

schnell zubereitet	für Parties	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			✓

## Herzchenkekse mit Himbeerfüllung

(ca. 30-40 Stück / ZZ 30 Min., RZ 30 Min., BZ 10 Min.)

- 160 g neuform Maismehl
- 125 g neuform Mandeln, gemahlen
- 125 g Butter, kalt
- 60 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1 Ei
- 1 Pr. Meersalz
- 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille
- 80-100 g Himbeeraufstrich

**ZUBEREITUNG:** Maismehl, gemahlene Mandeln mit Butterwürfel, Zucker, Ei, Salz und Vanille kurz zu einem Teig verkneten. 30 Min. abgedeckt kühl stellen. Teig in 4 Portionen auf einer leicht bemehlten Fläche 2-3 mm dünn ausrollen und mit einer Herzform Plätzchen aus-

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

## Getreide Mais

stechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 8-10 Min. goldgelb backen. Die Hälfte der Kekse als Unter- teil mit Himbeeraufstrich bestreichen und mit ei- nem unbestrichenen Oberteil zusammensetzen.

1 Keks enthält durchschnittlich: 384 kJ (91,7 kcal); 1,5 g EW; 7,8 g KH; 6,1 g Fett; 0,7 BE

für's Picknick	zu Tee/ Kaffee	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			✓

## Fruchtsuppe mit süßen Grießnockerl

(für 4 Personen / ZZ 20 Min., GZ 10 Min.)

- 1 l Fruchtsaft; z.B. Holunderbeersaft oder Aprikosensaft
- 30-40 g neuform Reismehl
- neuform Rohrzucker, unraffiniert nach Geschmack
- evtl. etwas Zitronensaft und Zimt
- 150 ml Milch
- 20 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 20 g Butter
- 1 Pr. Meersalz
- 80 g neuform Maisgrieß, fein
- 1 Ei
- 600 ml Wasser
- Schale einer 1/2 Zitrone

**ZUBEREITUNG:** Fruchtsaft erhitzen, Reismehl einrühren und kurz aufkochen. Suppe mit Zucker, Zitronensaft und Zimt abschmecken. Für die Nockerl Milch, Zucker, Butter und Salz erhitzen. Maisgrieß einrühren und unter kräftigem Rühren einen Kloß „abbrennen“ bis sich ein Belag auf dem Topfboden bildet (ca. 1-2 Min.). Masse in eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und das Ei einrühren. Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen und mit Wasser erhitzen. Mit nassen Teelöffeln Nockerl abstechen und in leicht köchelndem Zitronenwasser ca. 10 Min. ziehen lassen. Nockerl erst kurz vor dem Servieren in die portionierte Suppe geben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1527 kJ (365 kcal); 11,5 g EW; 58,6 g KH; 8,1 g Fett; 4,9 BE

heiß u. kalt lecker	schnell zubereitet	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			✓