Zucchini mit Mais
Calabacitas con elote

Calabacitas con elote ist ein traditionelles mexikanisches Gericht, das aus Zucchini (calabacitas) und Mais (elote) besteht. Es wird oft als Beilage oder Hauptgericht serviert und kann mit verschiedenen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und manchmal auch Käse oder Sahne zubereitet werden. Mit frischem Koriander oder Epazote garnieren und nach Belieben mit Käse oder Sahne servieren.
Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch gesund und einfach zuzubereiten.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Zucchini
1 Paprikaschote
300 g Mais aus der Dose
1 Zwiebel(n)
3 EL Butter
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

Vorbereitung

Die Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien und auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Die Paprika vierteln, putzen, waschen, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Mais aus der Dose in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Butter in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchinischeiben, Paprikawürfel und den Mais dazugeben. Den Knoblauch schälen und über das Gemüse geben. Alles durchrühren, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Als Zwischengericht oder als Beilage zu Fleischgerichten servieren.

© 2026 coquina.de