

BABY-MAIS

Baby-Mais (auch Mini-Mais genannt) ist Zuckermais, der bereits mit einer Länge von ca. 10 cm vorzeitig geerntet wird. Die zarten jungen Maiskolben sind süßlich im Geschmack und können im Ganzen, auch ungekocht verzehrt werden. Sie eignen sich aber auch hervorragend als warme Gemüsebeilage zu Fleisch- oder Fischgerichten. Mais gehört botanisch gesehen zur Familie der Gräser.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



BABY-MAIS

VERWENDUNG

Baby-Mais passt geschmacklich zu nahezu allen Gemüse- und Grillgerichten. Vor allem in der asiatischen Küche ist er von Bedeutung. Auch als Gemüsesnack für zwischendurch ist Baby-Mais sehr gut geeignet!

Wussten Sie schon ...

... dass Baby-Mais ein ideales Wok-Gemüse ist? Da das Gemüse im Wok nur kurz erhitzt wird, bleibt der Mais schön knackig!

BABY-MAIS MIT TOFU

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g	Tofu
1	Frühlingszwiebel
425 g	Baby-Mais
2 EL	Rapsöl
2	Eier
	Salz, Pfeffer
2 EL	Rohrzucker
1 EL	Sojasauce

ZUBEREITUNG

Den Tofu in daumengroße Würfel schneiden und die Frühlingszwiebel fein hacken. Den Baby-Mais der Länge nach aufschneiden. Zuerst kurz die Zwiebelstückchen im Rapsöl anbraten und dann Baby-Mais und Tofu zugeben. Alles zusammen 6-8 Min. anbraten. Danach die Mischung aus Mais, Tofu und Frühlingszwiebeln an den Pfannenrand schieben. Die beiden Eier in die Pfanne schlagen und stocken lassen. Anschließend mit der Mais-Tofu-Zwiebel-Mischung vermengen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce abschmecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 380 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 17 g Fett

TIPP

Mit Baby-Mais setzen Sie farbige Akzente bei der Dekoration von Buffets und Tellergerichten!

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit · Lagerung

Im Gemüsefach des Kühlschranks – am besten in Frischhaltefolie verpackt – lässt sich Baby-Mais etwa 3-4 Tage aufbewahren.

Anbauländer

Thailand, Indien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
89	3,3 g	1,2 g	15,7 g

Vitamin C: 12 mg* (15 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).