

# Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

## Maisbrot vom Grill

Glutenfreies Backen hat so seine Tücken. Was Brot und Kuchen normalerweise elastisch und nicht-trocken macht, ist genau das Gluten. Glutenfreie Mehle gibt es viele – aber man muss fast immer irgendetwas als Kleber und für die Elastizität hinzufügen.

Maisbrot ist eigentlich ein typisch amerikanisches Gericht. Es wird vor allem in der Südstaaten Küche gegessen und zum traditionellen Truthahnesen serviert. Die meisten Rezepte heutzutage enthalten Weizenmehl und Maismehl, damit ein für uns traditionell gewohnt fluffiger, Toastbrotartiger Brotlaib entstehen kann. Allerdings lässt sich Maisbrot bis auf die amerikanischer Ureinwohner zurückführen, die Maisbrotfladen machten. Und auch heute noch gibt es verschiedene Versionen, wie die frittierten Johnny Cakes oder die in der Pfanne gebackenen Corn Pones.



Johnny Cakes

Corn Pones

anstatt

Kastanienmehl. Es schmeckt nussig und reichhaltig. Es färbt das Brot auch braun. Wer das nicht möchte und lieber ein ganz „gelbes“ Maisbrot anstrebt, der ersetzt das Kastanienmehl durch Maismehl. Ich verwende Kokosjoghurt, um das Brot feucht zu machen und veganen Käse für die Elastizität und den Geschmack. Der vegane Käse ist auf Mandelbasis und daher auch bei Histaminintoleranz für viele verträglich – bitte aber eigenverantwortlich testen. Wer nicht aufs Histamin achten muss kann jeden Pflanzenjoghurt und jeden veganen Streukäse der eigenen Wahl einsetzen.

Die Fladen lassen sich auch in einer beschichteten Pfanne oder im Backofen bei 180 Grad backen. Auf dem Grill achtet auf mittlere Hitze – wenn die Hitze zu groß ist bildet sich eine Kruste, aber der Brotteig hat keine Chance innen durchzubacken, bevor er außen verbrennt.

### Zutaten für etwa 6 Fladen

150g Kastanienmehl

100g feine Polenta

½ Päckchen Backpulver

1 TL Salz

100g veganer Streukäse

250g Kokosjoghurt



xenia's  
vegan  
punk food



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig soll feucht und elastisch sein. Kurz abwarten, damit die Polenta ausquellen kann, bevor ihr weitere Zutaten zugebt. Falls der Teig aber nach 10/15 min immer noch zu nass ist, dass etwas Kastanienmehl zugeben.
2. 6 recht dünne Fladen formen.
3. Auf dem Grill (ideal mit einer Grillfolie) von jeder Seite 3-5 min backen.



Maismehlbrot mit eingelegtem und gegrilltem Erbsen-Tofu

