

# Gewürzte Maiskolben vom Grill / Elotes

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1392 kJ / 331 kcal**

Fett: **21.7 g** Eiweiss: **9.1 g**  
Kohlenhydrate: **23.7 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

<b>2</b>	Maiskolben
<b>3 EL</b>	Kikkoman Teriyaki Marinade
<b>2 EL</b>	Mayonnaise
<b>30 g</b>	geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan)
<b>0.5 TL</b>	getrockneter Oregano
<b>0.5 TL</b>	Kreuzkümmel, gemahlen
<b>0.5 TL</b>	Chipotle-Pulver / Chilipulver

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Maishäute abziehen und 5 Minuten vorkochen, dann abtropfen lassen.

### Schritt 2

Den Mais mit 1-2 EL Teriyaki Marinade bestreichen und marinieren, während der Grill oder die Grillpfanne erhitzt wird. Dann den Mais ein paar Minuten grillieren, bis dieser leicht gebräunt ist.

### Schritt 3

Mayo mit 1 EL Teriyaki Marinade verrühren und den Mais damit bestreichen. Mit geriebenem Käse und Gewürzen bestreuen. Sie können zusätzliche Kräuter wie Petersilie oder Koriander hinzufügen.