

Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe «**Rezepte für das Klima**» von Greenpeace Schweiz und tibits.

MAIS BASBOUSA

ZUTATEN

750 ml Haferdrink
1 Zitrone, Schale
100 g Rohrzucker
50 g Rapsöl oder Sonnenblumenöl
5 g Vanillezucker
75 g Mandeln, gehobelt
1 Prise Salz
200 g Maisgriess
8 g Backpulver
30 g Mandeln, geschält

Für den Guss

25 ml Wasser
15 g Rohrzucker
75 g Orangensaft
25 g Limettensaft

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Eine Gratin-schale einfetten und bereitstellen.

Haferdrink, Schale der Zitrone, Rohrzucker, Öl, Vanillezucker, gehobelte Mandeln und Salz in einem Topf aufkochen. Maisgriess und Backpulver dazugeben, gut vermischen und tiefer Hitze unter zweifachem Rühren zu einem dicken Brei kochen.

Anschliessend die Masse in die eingefettete Form geben. Die Oberfläche wie im Video zu sehen einschneiden und jeden Würfel mit einer geschälten Mandel garnieren.

Anschliessend im Backofen bei 160 Grad während 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Guss Wasser, Rohrzucker, Orangensaft und Limettensaft aufkochen und bereitstellen. Sobald der Maiskuchen aus dem Ofen kommt, den Guss gleichmässig darüber verteilen und ihn 10 Minuten einziehen lassen.

Das Mais Basbousa kann auch sehr gut am nächsten Tag serviert werden. (Das Mais Basbousa sollte am besten am nächsten Tag serviert werden, damit es sich besser portionieren lässt.)

