

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2010

### Rezept Sendung Radio BeO vom 5.4.2010, **Max Roach**

---

Wie viele andere Musiker auch hat der Drummer Max Roach seine Ernährung mit den Jahren verändert. «Früher konnte ich essen, was ich wollte», erzählt er, «doch dann lernte ich Vollwertkost kennen und merkte, dass ich viel zuviel Cholesterin zu mir nahm.

Meine Frau und ich essen nichts, was schwer im Magen liegt, statt dessen Salate, Fisch und solche Sachen. Wenn man älter wird, beginnt man, gut auf sich aufzupassen.»Max Roach sagt, dass sein Lieblingsrezept auf die Zeit zurück geht, in der die Familie des Drummers aus wenigem das meiste herausholen musste. «Wir haben dieses Gericht immer zur Zeit der Maisernte gegessen", erzählt er über dieses populäre Rezept aus dem Süden.

Weil Max Roach im Sommer jeweils in Amherst im Westen von Massachusetts lebte, konnte er ohne Schwierigkeiten frischen Mais kaufen, um dieses Gericht zuzubereiten. Aber im Winter halfen zur Not auch Maiskörner aus der Dose.

#### **Die bunte Maispfanne (Fried Corn) von Max Roach**

##### **Hauptgericht für 4 Personen**

##### **Zutaten:**

- **Zutaten** 6 frische weisse Maiskolben oder 300 g Maiskörner aus der Dose
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, mittelfein gewürfelt
- 1 grosse Knoblauchzehe, durchgepresst
- je 1 rote und grüne Paprika (Peperoni), gewürfelt
- 1 Stangensellerie, gewürfelt
- 100 g Champignons geviertelt
- 100 g Cherry Tomaten halbiert.
- 1 Jalapeno- oder 1 rote Pfeffer-Schotte, Kernen und Mark entfernt und fein gehackt
- 1 Strauss Majoran
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

##### **Zubereitung:**

Die Deckblätter von den Maiskolben entfernen und die Kerne vom Kolben schneiden oder die Körner aus der Büchse absieben .

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebel Champignons und Knoblauch ca.5 Minuten andünsten.

Die Maiskörner sowie das Gemüse, den Majoranstrauss und die fein gehackte Pfeffer-Schotte dazugeben und unterrühren.

Die Hitze zurückschalten und das Gemüse zugedeckt 30 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Den Deckel abheben und das Gemüse weitere 20 Minuten über mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kurz vor dem Garende den Majoranstrauss herausnehmen und die halbierten Cherry-Tomaten dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Wer noch gerne etwas Fleisch zur bunten Maispfanne von Max Roach geniessen will, kann während dem Garprozess einige Hackplätzli oder Poulet- Brüstli braten