**Kochen**

**Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 08.09.2026**

**Pasta mit cremiger Mais-Käsesoße Für ca. 4 Personen**

**Zutaten**
2 Kolben Zuckermais; alternativ vorgegarte Maiskolben aus dem Vakuumpack
1 Stange Lauch, mittelgroß
3 Karotten
8 Mini-Maiskolben, eingelegt oder frisch z. B. aus dem Asia-Supermarkt
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
etwas Pfeffer
etwas Salz
500 g Pasta nach Belieben; z. B. Linguine oder Spaghetti
0,5 Bund Petersilie, glatt
150 g Bergkäse, gereift

**Zubereitung:**
1. Für das Gemüse frische Maiskolben putzen, dafür die grünen Hüllblätter abziehen und die feinen Fäden (Maisbart) zwischen den Kornreihen entfernen. Mit einem großen Messer die Maiskörner vom Kolben schneiden (nach Belieben, können die Körner in Salzwasser, ca. 2-3 Minuten vorgegart werden). Lauch putzen, gründlich abbrausen und in Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Mini-Maiskolben längs halbieren oder vierteln. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Maiskörner darin andünsten. Brühe und Sahne angießen, mit etwas Pfeffer würzen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Dann Lauch und Minimais zugeben und alles weitere 8-10 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln.
3. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung ca. 7-8 Minuten bissfest kochen.
4. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Käse fein reiben. Nudeln abgießen, dabei etwa 100 ml Nudelwasser auffangen.
5. Nudeln, etwa 50 ml Nudelkochwasser und 125 g Käse mit in die Pfanne geben und alles unter vorsichtigem Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist, gegebenenfalls weiteres Nudelkochwasser angießen, bis eine cremige Soße entsteht. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie bestreuen. Pasta und übrigen Käse anrichten.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier: https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-pasta-mit-cremiger-mais-kaesesosse-100.html**

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**