

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kukuruzauflauf

1 ¼ l Gemüsebrühe
300 g Maisgrieß (grob)

aufkochen und
unter Umrühren mit dem
Schneebesen einrieseln
lassen, 30 Min. bei kl. Hitze
kochen.

Würzen mit:
Majoran, Paprika edelsüß

325 g Netto rote und grüne
Paprikaschoten
100 g Netto Zwiebel
20 g ungeh. Pflanzenm.

vierteln, in Streifen schneiden
würfeln, in
andünsten.
Würzen mit:

Majoran, zerdr. Knoblauchz.

10 g ungeh. Pflanzenm.

Eine Auflaufform mit
ausfetten, die Hälfte der
Maismasse hineinstreichen,
darauf das gedämpfte
Gemüse, mit der restlichen
Maismasse bedecken,
glattstreichen.
dachziegelartig auf der
Maismasse verteilen. Mit
bestreuen. Im Backofen
überbacken, bis der Käse
geschmolzen ist.

775 g Tomaten, in Scheiben

150 g ger. Emmentaler

Gesamt: 2233 kcal : 8 = 279 kcal