

# Der Kochklub für Jugendliche



## Maisgratin

### Zutaten:

- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- ½ Paprika rot
- ½ Paprika grün
- 1EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- Pfeffer, Salz, Chilipulver



Jugendzentrum  
**TEMPEL**  
der evangelischen  
Friedenskirchengemeinde

Maisgratin ist ein mexikanisches Gericht mit dem Namen Budin de elote. Wenn man den Maisgratin als vegetarisches Hauptgericht servieren möchte, würde ich die Mengen verdoppeln. Man kann den Maisgratin aber auch als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch und Geflügel servieren.



Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Mais in ein Sieb geben und unter fließend Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar bleibt. Den Mais gut abtropfen lassen. Eine Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Je eine rote und grüne Paprika halbieren, von weißen Kernen und Häuten befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Temperatur auf mittlere Stufe schalten. Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und unter Rühren mit dem Kochlöffel leicht andünsten. Knoblauchzehen pellen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Gemüse in ca. 5 Minuten bissfest dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen und auf einen Untersetzer stellen. Maiskörner in einen Mixbecher geben und Eier zufügen. Die Maiskörner mit dem Pürierstab zu einem dicken Brei pürieren und das Mehl unterrühren. Das Paprikagemüse mit einem Kochlöffel unter den Maisbrei mischen und mit Pfeffer, Salz und Chilipulver pikant würzen. Eine Auflaufform leicht einfetten, den Maisbrei einfüllen und glatt streichen. Maisgratin auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 30 Minuten backen, bis der Maisgratin eine leichte Kruste bildet, wie oben auf dem Bild zu sehen.

**ULRIKE THOMAS**

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

[ulrikethomas@aufdemwege.de](mailto:ulrikethomas@aufdemwege.de)

