




Maisfladen



 für 4 Personen

 easy

 ca. 20 Min.

 vegetarisch

Zutaten

- 4 **Maiskolben** oder 2 Dosen
Maiskörner (je ca. 400 g)
- 3 **Eier**
- 2 EL **Maizena**
- 1 **Zwiebel**
- 1 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- Öl** zum Backen
- 200 g **Tilsiter**
- 50 g **Kresse**

Zubereitung

- 1.** Maiskörner vom Maiskolben schneiden. Eier mit dem Maizena verklopfen, Zwiebel fein hacken, alles mischen, würzen.
- 2.** Die Hälfte der Masse in einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. backen, Fladen mithilfe eines Tellers wenden.
- 3.** Die Hälfte des Tilsiters grob darüberreiben, ca. 5 Min. fertig backen, warm stellen. Mit der restlichen Masse gleich verfahren. Maisfladen mit Kresse garnieren.

Dazu passt:
Salat.

Service

Nährwert pro Person:

22 g Fett
22 g Eiweiss
26 g Kohlenhydrate
1620 kJ (387 kcal)