

Maiskuchen



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 20 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 350 kcal

Eiweiss: 16 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 21 g

Zutaten

1	Form à ca. 30 × 25 cm
1	Zwiebel
2	hart gekochte Eier
1 EL	Butter
4 dl	Milch
150 g	feiner Maisgriess
1 Dose	Mais à 340 g
	Salz
	Pfeffer
100 g	Cheddar kä se

Zubereitung

1. Zwiebel hacken. Eier in ca. 2 mm grosse Würfel schneiden. Zwiebel in Butter ca. 2 Minuten dünsten. Milch dazugiessen und aufkochen. Maisgriess dazugeben und ca. 2 Minuten zu einem dicken Brei einkochen. Mais aus der Dose abgiessen und mit den Eierwürfeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Maisbrei in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und glatt streichen. Käse an der Röstiraffel über den Kuchen reiben. Maiskuchen ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.