

# 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.

775 g Tomaten, in Scheiben

dachziegelartig auf der  
Maismasse verteilen. Mit  
bestreuen. Im Backofen  
überbacken, bis der Käse  
geschmolzen ist.

150 g ger. Emmentaler

Gesamt: 2233 kcal : 8 = 279 kcal