Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Maisgrießauflauf

Ein Rezept von Maisgrießauflauf, am 14.11.2026

Zutaten

	1,1 l Milch, 3,5 % Fett
1 Päckchen	Vanillezucker
	150-170 g Maisgrieß
120 g	Zucker
50 g	Butter
	Auflaufform (ca. 30 x 40 cm); Fett und glutenfreie Semmelbrösel für die Form
40 g	Butter
	Salz, 1 TL Zimtpulver
4	Eier (Größe M)
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
100 ml	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal

Zubereitung

1. Für den Auflauf 1 l Milch mit Butter, Vanillezucker, 1 Prise Salz und dem Zimt in einem Topf aufkochen. Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 3-5 Min. sanft kochen lassen. Abkühlen lassen.

2. Die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Eigelbe und Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig rühren. Zitronenschale zugeben. Den abgekühlten Grießbrei löffelweise unter die Eiercreme rühren. Zum Schluss vorsichtig den Eischnee unterheben.

3. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Auflaufform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Grießmasse einfüllen und gleichmäßig verteilen. Butter in Flöckchen darauf verteilen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.

4. Sahne und restliche Milch in einem Topf zum Kochen bringen und sofort über den fertigen Auflauf geben. Er saugt sich damit voll und wird dadurch saftig. Den Auflauf vor dem Servieren noch ca. 10 Min. stehen lassen. Dazu passt Rote Grütze.