

Rezept

Tomaten-Mais-Gratin

Ein Rezept von Tomaten-Mais-Gratin, am 18.12.2025

Zutaten

1 kleine Dose	Zuckermais (285 g Abtropfgewicht)	80 g	Polenta (Maisgrieß)
50 ml	Gemüsebrühe		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss
400 g	Tomaten	1 TL	getrocknete italienische Kräuter
2	Eier (M)	100 g	fettreduzierter Kräuterfrischkäse (11 % Fett)
200 g	Magerquark		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 530 kcal, 10 g F, 32 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Mais samt Saft, Polenta und Gemüsebrühe mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in eine flache Auflaufform geben (mindestens 20 × 20 cm). Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Tomatenspalten auf dem Maismix verteilen, eindrücken und mit Salz, Pfeffer, Muskat und den italienischen Kräutern würzen.
3. Die Eier trennen, Eigelbe, Frischkäse und Quark cremig rühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Eiweiße steif schlagen, unter die Käsecreme ziehen und diese auf den Tomaten verteilen. Gratin im heißen Ofen (Mitte) in 25-30 Min. überbacken und dann in Ruhe essen.