

## Rezept

# Tomaten-Mais-Gratin

Ein Rezept von Tomaten-Mais-Gratin, am 18.12.2025

## Zutaten

**1 kleine Dose** Zuckermais (285 g Abtropfgewicht)

**50 ml** Gemüsebrühe

Pfeffer

**400 g** Tomaten

**2** Eier (M)

**200 g** Magerquark

**80 g** Polenta (Maisgrieß)

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

**1 TL** getrocknete italienische Kräuter

**100 g** fettreduzierter Kräuterfrischkäse (11 % Fett)

## 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.