



# Mais-Auflauf mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| Energie: 475 kcal/ 1990 kJ | Fett: 17 g                       |
| Eiweiß: 12 g               | Davon gesättigte Fettsäuren: 2 g |
| Kohlenhydrate: 68 g        | ungesättigte Fettsäuren: 15 g    |

**Zubereitungszeit:**  
ca. 50 Minuten

## Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad (Umluft: 155 Grad, Gas: Stufe 1) erhitzen und eine Auflaufform einfetten.
2. Mit einem langen, scharfen Messer die Maiskörner vom Maiskolben entfernen. Mit der Rückseite des Messers danach die restliche Flüssigkeit aus dem Kolben drücken. Die Hälfte des Mais in eine Küchenmaschine geben und klein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel für ca. 4 Minuten anbraten, bis sie glasig ist. Die ganzgebliebenen Maiskörner hinzufügen und 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen. Den pürierten Mais dazugeben und für ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse eindickt. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Joghurt, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Masse in die Auflaufform geben und 20-30 Minuten backen, bis alles goldbraun ist.
4. Mit Walnüssen und Schnittlauch garnieren und warm servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für den Brei

- 4 Maiskolben, ohne Hülle (ca. 400 g Maiskörner)
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, mittelgroß, gehackt
- 100 g griechischer Joghurt, fettarm
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen

### Zum Garnieren

- 65 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
- 1 EL Schnittlauchröllchen