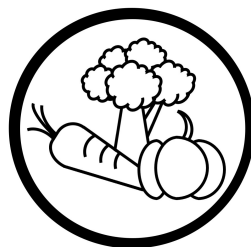


# Lauch-Mais-Gratin



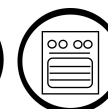
4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



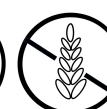
vegan



180°  
20 Min



Laktose  
frei



Gluten  
frei

250g Maisgries  
1L Milch Wasser (50/50)

Den Mais gemäss Packungsanleitung weich kochen.

1 Lauch  
10 getr. eingelegte Tomaten

Den Lauch waschen und in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Lauch in einem Wok mit Öl aus den eingelegten Tomaten kurz anbraten.

Das Gemüse unter den Mais mischen und in einer Gratinform im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 20 Minuten backen.

Wer mag, kann auch in den letzten 5 Minuten Käse mitbacken. Ich empfehle Brie oder Raclettekäse. Zusammen mit einem Salat geniessen.

