

Kabis-Mais-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel, fein gehackt

Butter zum Dämpfen

500g Weisskabis, in Stücke geschnitten

2dl Gemüsebouillon

Pfeffer

8dl Milchwasser

1 TL Salz

1 Rosmarinzweiglein, fein gehackt

200g Grober Mais, z. B. Bramata

8 Getrocknete Tomaten in Öl, in Streifen geschnitten

150g Schinken, gewürfelt

2 Scheiben Raclettekäse, ca. 100g, in Streifen geschnitten

1 Rote Peperoncini, entkernt, in Ringe geschnitten

Zubereitung

Gratinform von ca. 1,5 l Inhalt einbuttern.

Für den Weisskabis Zwiebel in der Butter andämpfen. Kabis mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, 15 Minuten zugedeckt schmoren, mit Pfeffer würzen.

Für den Mais Milchwasser aufkochen, mit Salz und Rosmarin würzen. Mais unter Rühren einlaufen lassen, unter häufigem Rühren 15-20 Minuten zu einem Brei kochen. Tomaten und Schinken daruntertermischen.

Abgetropften Weisskabis, dann Mais in die ausgebutterte Form füllen. Restliche Flüssigkeit vom Kabis darüberträufeln. Raclettekäse und Peperoncini darüberstreuen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 35-40 Minuten gratinieren.

Gratinieren: ca. 35 Minuten

Gratin lässt sich $\frac{1}{2}$ -1 Tag im Voraus zubereiten. Ungebacken zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Gratinerzeit verlängert sich um 5-10 Minuten. Zusätzlich mit 0,5-1 dl Milch oder Rahm beträufeln.

Weisskohl, auch Weisskabis genannt, ist eine Kopfkohlart und hat den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Kohlarten. Wegen seiner blähenden Wirkung wird er nicht von allen gemocht.

Das Team von



wünscht Ihnen guten Appetit!