Maisgratin
Budín de elote

Budín de elote ist ideal als Beilage zu Fleisch, aber auch ein eingenständiges vegetarisches Gericht.

Herkunft: Mexiko
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 Paprika rot
1 Paprika grün
2 EL Olivenöl
3 Zehen(n) Knoblauch
500 g Maiskörner
4 Ei(er)
3 EL Weizenmehl
1 Prise Salz
1 TL Zucker
1 Prise Pfeffer schwarz
1 Prise Cayennepfeffer
4 EL Butter für die Form

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und klein würfeln, die Paprikaschoten putzen, waschen, erst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200° (Gas Stufe 3) vorheizen.

Zubereitung

Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Paprikawürfel darin andünsten, alles etwa 5 Minuten dünsten. Den Knoblauch dazugeben. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Maispüree mit dem Mehl und der Paprikamischung dazugeben. Alles verrühren, mit Salz, Zucker, 1 Prise Pfeffer und Chilipulver würzen. Eine passende Auflaufform ausfetten, mit der Masse füllen und im Backofen (Mitte) 30 - 40 Minuten garen.

© 2026 coquina.de