

Maiswähe

10 Minuten (plus 25 Min. Backen)



Vegi

Kochanleitung



1 **Teig** mit dem Backpapier ins Blech (ca. 30 cm Ø) legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.



2 **Maiskörner** vom Kolben schneiden. **Bundzwiebeln** in Ringe schneiden, **Peperoncino** in Ringe schneiden, entkernen, auf dem Teig verteilen.



3 **Eier, Rahm, Salz und Pfeffer** verrühren, darübergiessen. Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Zutaten

- 1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)
- 2 Maiskolben oder 1 Dose Maiskörner (ca. 280 g)
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 1 grüner Peperoncino
- 2 Eier
- 2 dl Halbrahm
- ¼ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

Pro Person: 32 g Fett, 11 g Eiweiss, 42 g Kohlenhydrate, 2099 kJ (502 kcal)

