



www.ausderregion.ch

Rheintaler Ribelmaisauflauf mit Schafkäse

1. Bouillon aufkochen, Mais einrühren und in der zugedeckten Pfanne bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gemüse fein würfeln. In einem Dampfkorbchen 2 – 3 Minuten zugedeckt dämpfen. Kräuter hacken. Eier trennen, Eiweiss kühl stellen. Käse in Würfelchen schneiden. Tomaten halbieren.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Mais, Gemüse, Kräuter, Eigelb, Käse, Butter in Flocken und Quark mischen. Eiweiss schaumig schlagen, unter die Masse ziehen. Diese in eine Gratinform füllen und mit den Tomaten belegen. Gratin im Ofen 20–30 Minuten backen. Sofort servieren.

Zubereitung: 30 Minuten + 20–30 Minuten gratinieren

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 24 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal

**Genossenschaft
Ostschweiz**

Hauptgericht für 4 Personen

9 dl Gemüsebouillon

350 g Rheintaler Ribelmals

**200 g Gemüse, z. B. Rübli,
Lauch und Zucchini**

½ Bund gemischte

**Kräuter, z. B. Petersilie
und Schnittlauch**

4 Eier

150 g Schafkäse

100 g Cherrytomaten

40 g Butter

200 g Magerquark

Rezept und Foto von der

saisoküche

Mehr Rezepte: www.saison.ch