



Mais-Gratin

1.2 Ltr. Wasser
2 gestr. Essl. Bouillonwürfel
2 Messersp. Salz
250 g Mais-Griess-Bramata oder Rapid-Mais, wenn's eilt
300 g Hinterschinken in Tranchen
200 g Freiburger Vacherin oder auch Reste vom Raclette
100 g Sbrinz, gerieben
2 Messersp. Paprika

Das Wasser mit dem Bouillonwürfel und Salz aufkochen, Mais einrühren und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze kochen (Bramata-Reis: 30Min. ; Rapid-Mais: 2-3 Min.). - Backofen auf 200 °C vorheizen. - Den Schinken in kleine Streifen schneiden und den Käse grob raffeln.

Der gekochte, noch heißen Polenta 30 g Sbrinz untermischen. Die Hälfte der Polenta in ausgebutterte Gratinform verteilen, den kurz in der Teflonpfanne angebratenen Schinken darauf verteilen, den geraffelten Käse gleichmäßig darüber streuen und mit etwas Paprika überstäuben. Mit der restlichen Polenta bedecken und mit den 30 gr Sbrinz bestreuen.

Mit einer großen Schüssel grünem oder gemischtem Salat servieren.

P.S.

Zur Abwechslung mal den Schinken durch Fleischkäse ersetzen oder durch geräucherte Truthahnbrust (Scheiben), für Kalorienbewusste.