Glutenfreier Maisgriess Auflauf



Zutaten

- 150 g Äpfel, geschält und entkernt
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- 15 g Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 2 Prisen Zimt
- Optional: 2–3 Prisen Kardamom

Form ca. 20 × 20 cm
Backzeit ca. 30–40 Minuten

- 60 g Butter (10 g für die Form)
- 80 g glutenfreier Maisgriess
- 375 ml Milch
- 4 Eier
- 45–55 g Zucker
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

1) Die Äpfel fein reiben und mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Zimt und nach Belieben Kardamom vermischen.
2) Milch und 50 g Butter in einem Topf aufkochen.
3) Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze unter regelmässigem Rühren garen, bis ein dicker Brei entsteht.
4) Die Apfelmischung unter den Maisgriess rühren. Vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen, bis die Masse höchstens noch lauwarm ist.
5) Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform mit den restlichen 10 g Butter einfetten.
6) Eier und Zucker etwa 5–8 Minuten auf hoher Stufe schlagen, bis die Masse hell, dicklich und schön luftig ist.
7) Backpulver unter die abgekühlte Polenta-Apfel-Mischung rühren. Die schaumige Eiermasse vorsichtig portionsweise mit einem Teigschaber unterheben.
8) Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Auf mittlerer Schiene ca. 30–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und die Mitte gestockt ist.
   Tipp: Die Eier schön schaumig schlagen und vorsichtig unterheben. Die Polenta darf nicht mehr heiss sein. Lauwarm, pur oder mit etwas Vanillesauce servieren.