

Rezept 123 / 0: Gemüsepastete

250 g	Maisgrieß	in
500 g	Wasser	für 1-2 Stunden einweichen, dann aufkochen und 5 Min. weiterkochen, ohne Hitzezufuhr 10 Min. nachquellen lassen
1 TL	Salz	und
40 g	Butter	unterrühren. Während der Quellzeit
5	Karotten	und
1 St.	Lauch	putzen, klein schneiden und in wenig
	Salzwasser	vorgaren. In eine gefettete Auflaufform 1/3 der Maisgrießmasse füllen, die Hälfte das Gemüses darauf geben und mit
	Butterflöckchen	belegen. Das Gemüse mit dem zweiten Drittel der Maisgrießmasse bedecken, den Rest des Gemüses aufschichten und mit Butterflöckchen belegen, die restliche Maisgrießmasse auffüllen. Eine Soße aus
40 g	Butter	(zerlassen) und fein gehackter
	Petersilie	über die Pastete verteilen.
		Die Pastete im Backofen bei 220°C 25 Min. überbacken.

Lebensmittel

Lauch
Petersilie
Mais
Karotte

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Ja

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein