



Plastós – herzhafter Maiskuchen

von Nadia-Alexia Challah

Zutaten (für 10 Stücke - Auflaufform circa 38x24 cm):

Teig

200 g Joghurt
2 Eier
350 g Maisgrieß (für Polenta)
350 ml warmes Wasser (oder Brühe)
120 ml Olivenöl
50 g Butterflocken
Salz und Pfeffer

Füllung

600 g gemischte Blattgemüse/ Wildkräuter (z.B. Spinat, Mangold, Löwenzahn, Giersch)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze (optional)
80 ml Olivenöl
300 g Fetakäse
grobes Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl und Butter zum Einfetten der Auflaufform

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Füllung (bis auf den Feta und das Olivenöl) grob hacken und in eine Schüssel geben. Das grobe Meersalz hinzufügen und mit den Händen verkneten. Circa 30 Minuten in ein Sieb legen, so dass das Wasser austreten kann.

Nach der Wartezeit die Mischung leicht auspressen. Anschließend den Feta zerbröseln und mit dem Olivenöl und dem Pfeffer untermischen.

In eine tiefen Schüssel Joghurt mit den Eiern verrühren. Maismehl, Wasser (oder Brühe) und Olivenöl abwechselnd langsam hinzufügen, dann salzen und pfeffern.

Den Ofen auf 180 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform erst mit Butter einfetten, anschließend noch etwas Olivenöl verstreichen. Nun zwei Drittel des Teiges gleichmäßig in der Form verteilen. Falls der Teig sehr flüssig geworden ist, die Form für ein paar Minuten in



den Ofen schieben, damit der Teig etwas anzieht. Anschließend die Gemüse/ Kräuter-
mischung auf dem Teig verteilen.

Zum Schluss den restlichen Teig über die Mischung gießen und ein paar Butterflöckchen und
etwas Olivenöl darauf verteilen. Den Plastós im Ofen für circa 50 bis 60 Minuten auf
unterster Stufe backen.

Schmeckt warm und kalt – toll für Buffets oder ein Picknick.