

FLEISCHVÖGEL MIT POLENTA

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

8 dl Gemüsebouillon

120 g grobkörniger Maisgriess (Bramata)

2 EL fettreduzierter Frischkäse (z. B. Philadelphia Balance)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 dünne Rindsplätzli (z. B. Huft, je ca. 60g), etwas flach geklopft

4 Salbeiblätter

2 Tranchen Rohschinken (z. B. Prosciutto di Parma), halbiert

1 EL Mehl

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Zwiebeln, fein gehackt

500 g Blattspinat, tropfnass

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Bouillon aufkochen. Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 40 Min. zu einem dickflüssigen Brei köcheln. Frischkäse darunter rühren, würzen.
2. Plätzli mit je einem Salbeiblatt und einer halben Tranche Rohschinken belegen. Plätzli aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Mehl in einen flachen Teller geben.
3. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleischvögel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, Fleisch rundum ca. 5 Min. braten, herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.
4. Zwiebeln in derselben Pfanne andämpfen. Spinat portionenweise begeben, zusammenfallen lassen, würzen. Spinat mit den Fleischvögeln und der Polenta anrichten.

Portion: 542 kcal, F 13 g, Kh 58 g, E 48 g



Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

2 | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.