

Betty Bossi



SCHNELL UND SCHMACKHAFT

GEBRATENER NÜSSLISALAT AUF POLENTA

Für 4 Personen
pro Portion ca. 545 kcal
F: 27 g, KH: 59 g, EW: 17 g

Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 20 Min.

Zutaten

- ⇒ 1 Knoblauchzehe
- ⇒ 1 Zwiebel
- ⇒ Rapsöl
- ⇒ 1,2 Liter Gemüsebouillon
- ⇒ 300 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
- ⇒ 120 g geriebener Gruyère
- ⇒ Salz, Pfeffer
- ⇒ 100 g Crème fraîche
- ⇒ Rapsöl
- ⇒ 200 g Nüsslisalat

- ⇒ ½ TL Salz
- ⇒ wenig Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch pressen, Zwiebel fein hacken. Beides in wenig warmem Öl ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse daruntermischen, würzen. Crème fraîche auf der Polenta verteilen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Salat ca. 1 Min. braten, würzen, darauf anrichten.

LUNCHTIPP: POLLO TONNATO FÜR EILIGE



Dazu braucht:

- ⇒ Pouletbrust geschnitten
- ⇒ Le Parfait mit Thunfisch
- ⇒ Mayonnaise
- ⇒ Cherrytomaten
- ⇒ Weissbrot

So gehts: Pouletbrust auf einem Teller auslegen, Le Parfait mit Mayonnaise mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, darüber verteilen. Mit halbierten Cherrytomaten und Weissbrot geniessen.

Fotos: Heiner H. Schmitt, Oliver Amstutz