

Traditionell



Polenta mit Luganighe

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Polenta

- 6 dl Wasser**
- 6 dl Milch**
- 1½ Teelöffel Salz**
- 250 g grober Mais** (z. B. Bramata)

Wasser und Milch in einer Pfanne aufkochen, salzen. Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 40 Min. zu einem dicken Brei köcheln.

Bratbutter zum Anbraten

- 3 grosse Zwiebeln**, in ca. 3 mm dicken Ringen
- 6 Salbeiblätter**, fein gehackt
- 4 Luganighe** (je ca. 110 g; siehe Hinweis)

- 1.** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Zwiebeln hellbraun anbraten, Salbei begeben und ca. 2 Min. mitbraten. Herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen.
- 2.** Luganighe in derselben Pfanne rundum ca. 10 Min. goldbraun braten, mit Polenta und Zwiebeln anrichten.

Pro Person: 46 g Fett, 31 g Eiweiss, 59 g Kohlenhydrate, 3260 kJ (780 kcal)

Neu kreiert



Polenta-Zitronengras-Suppe

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ergibt ca. 8 dl

Als Vorspeise für 4 Personen

vegi

- 1 Esslöffel Butter**
- 1 Schalotte**, grob gehackt
- 8 dl Wasser**
- 1 dl Weisswein**
- 4 Stängel Zitronengras**, 2 Stängel gequetscht, Rest längs halbiert, beiseite gelegt
- 40 g feiner Maisgriess** (Kochzeit ca. 2 Min.)
- 1 dl Rahm**
- 1 Teelöffel Salz**
- Pfeffer** aus der Mühle

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen. Wasser und Wein dazugiessen, Zitronengras begeben, aufkochen, Mais einrühren, ca. 20 Min. köcheln. Zitronengras entfernen, Rahm begeben, Suppe pürieren, würzen.

Servieren: Suppe in Suppentellern anrichten, mit beiseite gelegtem Zitronengras garnieren.

Pro Person: 12 g Fett, 2 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 663 kJ (159 kcal)



Hinweis: Luganighe sind eine Wurstspezialität aus dem Tessin. Die Würste enthalten Schweinefleisch und Gewürze wie Knoblauch, Muskat, Zimt, Salz, Pfeffer und Rotwein. Luganighe werden roh verkauft; zum Essen müssen sie unbedingt gekocht oder gebraten werden. Luganighe sind in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich oder können durch Schweinsbratwürste ersetzt werden.

Schweiz.
ganz natürlich.



Tessin

Hätte er die Wahl, würde der Tessiner lieber essen als atmen. Il pranzo und la cena sind ihm deshalb heilig. Er geniesst sie mit einer Mischung aus Lust und Andacht und wählt gerne traditionelle Gerichte: Risotto oder Polenta, dazu Kaninchen oder Rindsbraten und einen süffigen Merlot. Entdecken Sie die kulinarischen Schätze des Tessins auf unserer Website!

www.bettybossi.ch

www.bettybossi.ch/links/schweiz