



Mais-Reis-Salat

Eierschwämme

1 Schalotte, fein gehackt
2 Esslöffel Butter oder Margarine

10 kleine Eierschwämme
1 Teelöffel Salz
1 Pfeffer aus der Mühle

Die Schalotte in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Pilze 10 Min. mitdämpfen, würzen, Pfeffer und den Salat mischen.

Lässt sich vorbereiten: den Mais-Reis-Salat ohne Pilze ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Pilze erst kurz vor dem Servieren andämpfen.

Pro Person: 13 g Fett, 14 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 2507 kJ (599 kcal)



Polentaschnitten mit Ziegenkäse

Polentaschnitten mit Ziegenkäse

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

8 dl Wasser
1 Esslöffel Butter oder Margarine
1 Teelöffel Salz
1 Messerspitze Muskat

200 g grober Mais (z. B. Polenta Rustica Bramata, Kochzeit 7–10 Min.)

2 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (siehe kleines Bild Seite 3; ergibt ca. 250 g)

300 g Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux)

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum Braten

Wasser mit Butter oder Margarine, Salz und Muskat aufkochen. Mais einrühren, unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze 4 Min. köcheln. Maiskörner beigeben, Polenta ca. 6 Min. fertig köcheln, leicht abkühlen. 2/3 des Ziegenkäses darunter rühren, würzen. Mit einem breiten Spachtel auf einem kalt abgespülten Blechrücken ca. 3 cm dick rechteckig ausstreichen, auskühlen. Ofen auf

60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Polenta mit einem kalt abgespülten Messer in gleich grosse Stücke schneiden. Schnitten portionenweise in der heissen Bratbutter goldbraun braten, warm stellen. Anrichten, restlichen Ziegenkäse darauf verteilen.

Tipp: statt Ziegenfrischkäse z. B. Philadelphia Fitness verwenden.

Dazu passt: Salat.

Lässt sich vorbereiten: Polenta 1 Tag im Voraus zubereiten, auf dem Blech zugedeckt kühl stellen.

Pro Person: 19 g Fett, 19 g Eiweiss, 79 g Kohlenhydrate, 2352 kJ (562 kcal)