



Scaloppine al balsamico

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Rosmarinpolenta

1 Liter Wasser

1 Esslöffel Rosmarin,
fein gehackt

1½ Teelöffel Salz

250 g mittelfeiner Maisgriess
(Kochzeit 10 Min.)

1 Esslöffel Butter

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Wasser mit dem Rosmarin aufkochen, salzen. Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze zu einem dicken Brei köcheln, Butter darunterrühren, Polenta würzen.

Balsamico-Schnitzel

Olivenöl zum Braten

12 dünne Schweinsplätzli
(z. B. Nierstück, je ca. 50 g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 dl Aceto balsamico

2 dl Fleischbouillon

**1 Esslöffel braunes Maizena
express**

30 g Butter, in Stücken, kalt

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 1½ Min. braten, würzen, warm stellen. Bratfett auf tupfen.

2. Aceto und Bouillon in derselben Bratpfanne aufkochen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Maizena in die siedende Flüssigkeit rühren, ca. 3 Min. kochen. Pfanne von der Platte nehmen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, zu den Plätzli servieren.

Pro Person: 15 g Fett, 39 g Eiweiss,
55 g Kohlenhydrate, 2142 kJ (512 kcal)