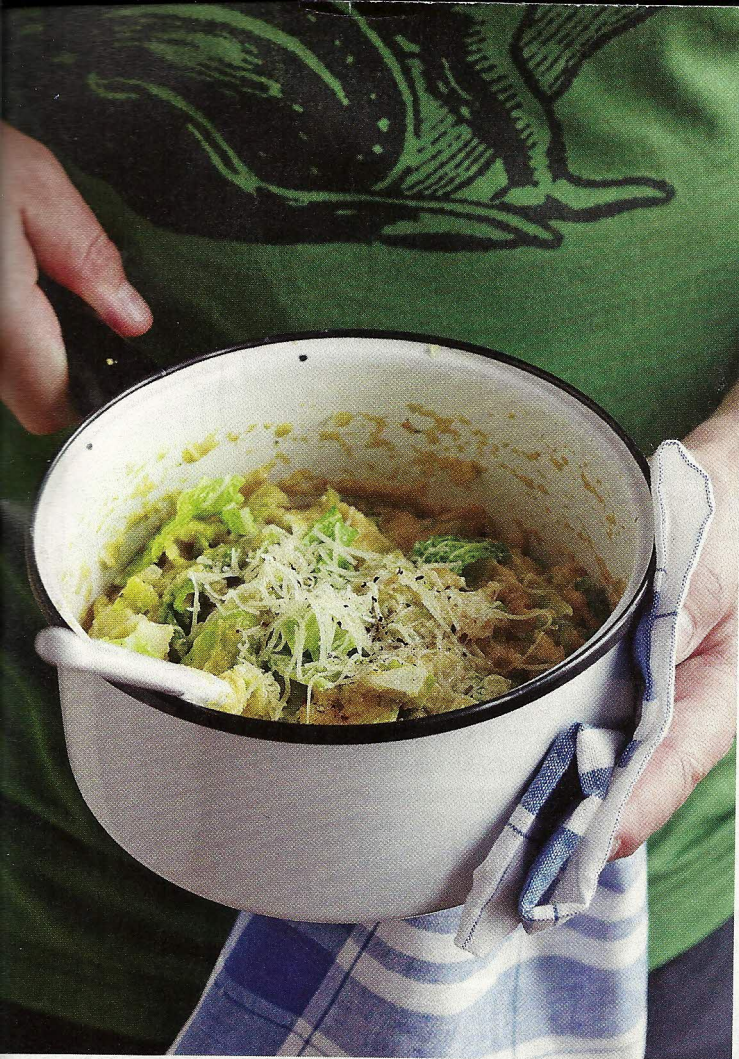




Gemüsepolenta

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

400 g Wirz

1 kleine Zwiebel

1 Dose Maiskörner à ca. 200 g

2 EL Butter

1,2 l Gemüsebouillon

220 g feiner Maisgriess, 2 Minuten

1 dl Rahm

50 g geriebener Greyerzer

Salz, Pfeffer

Wirz vierteln. Strunk entfernen. Wirz in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel hacken. Maiskörner abspülen und abtropfen lassen. Wirz, Maiskörner und Zwiebel in einer grossen Pfanne in Butter ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon dazugießen und aufkochen. Maisgriess im Sturz dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Rahm und Käse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Blattsalat servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 17 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 1800 kJ/430 kcal

«Zur Polenta passt
fast jedes Gemüse.»