

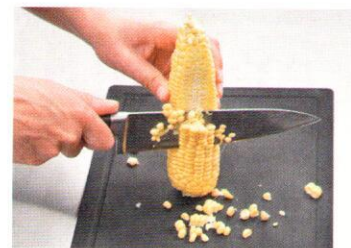
Schnell &
einfach

Polenta mit Maisspinat

Ein vollwertiges Gericht, ganz ohne Fleisch



1. SCHRITT



Maiskörner vom Kolben, **Zwiebel** in Streifen schneiden, im warmen **Öl** andämpfen.

2. SCHRITT



Saucen-Halbrahm, **Wasser** und **Zitronensaft** begeben, ca. 5 Min. köcheln, würzen. **Spinat** begeben, nur zusammenfallen lassen.

3. SCHRITT



Bouillon aufkochen, **Maisgriess** einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. **Käse** grob reiben, mit dem **Sambal Oelek** daruntermischen, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

2 Maiskolben
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

2 dl Saucen-Halbrahm
1½ dl Wasser
1 EL Zitronensaft
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
150 g Jungspinat

6 dl Gemüsebouillon
150 g mittelfeiner
Maisgriess (4 Min.)
150 g rezepter Bergkäse
½ EL Sambal Oelek

Portion: 500 kcal, F 29 g, Kh 41 g, E 20 g

VEGI