

## VORBEREITEN



### A) Saftplätzli

- 1 EL Bratbutter
- 2 EL Mehl
- 8 Rindsplätzli (Eckstück, je ca. 80g)
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer
- 3 Zwiebeln, in feinen Streifen
- 100g Bratspeck in Tranchen, in Streifen
- 2½ dl Vollrahm
- 1½ dl Fleischbouillon
- 1 dl Weisswein

Bratbutter in die Form geben. Mehl in einen flachen Teller geben. Plätzli würzen, im Mehl wenden, abwechslungsweise mit den Zwiebeln und dem Speck in die Form schichten, überschüssiges Mehl darüberstreuen. Rahm, Bouillon und Wein darübergiessen, Deckel aufsetzen.

**Pro Person:** 558kcal, F 38g, Kh 10g, E 43g



### B) Rosmarinpolenta

- 200g grobkörniger Maisgriess (Bramata)
- 20g Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Rosmarin, fein geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 8 dl Gemüsebouillon, heiss
- 80g rezenten Appenzeller, grob gerieben
- 3 EL Petersilie, grob geschnitten

Maisgriess und alle Zutaten bis und mit Lorbeer in der Form mischen. Bouillon erst kurz vor dem Garen darübergiessen, Deckel aufsetzen.

**Pro Person:** 303kcal, F 12g, Kh 39g, E 10g



### C) Kürbisgemüse

- 600g Kürbis (Muscade), in ca. 1½ cm grossen Würfeln (ergibt ca. 500g)
- 3 EL Kürbiskerne, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- wenig Muskat
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer

Alle Zutaten in der Form mischen.

**Pro Person:** 94kcal, F 5g, Kh 7g, E 3g



## ZUBEREITEN

**Ofen auf 200 Grad vorheizen.**

**Zeit im Ofen:** ca. 1 Std. 55 Min.

**1** Grosse Form auf ein Backblech stellen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens einschieben.

**2 Nach 70 Min.** Fleisch umrühren, wieder zudecken. Mittlere und kleine Form aufs Blech stellen, weitergaren.

**3 Nach ca. 45 Min.** alles herausnehmen. Käse unter die Polenta mischen, Petersilie darüberstreuen.