

Stroganoff mit Polenta

Tag 6 / Woche 1 / Nachtessen

538
kcal

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Für 2 Personen

1 TL Olivenöl

1 Knoblauchzehe ●,
gepresst

4 dl Fleischbouillon

**80g mittelfeiner
Maisgriess** (4 Min.)

2 EL geriebener Gruyère

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1 TL Olivenöl

2 Schweinsplätzli
(Nierstück, je ca. 80g),
in ca. 1 cm breiten
Streifen

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 TL Olivenöl

1 Zwiebel ●, in feinen
Streifen

1 rote Peperoni ●,
in feinen Streifen

½ **Gurke**, entkernt,
in Scheiben

100g Champignons,
in Vierteln

1½ TL Edelsüss-Paprika

1½ dl Fleischbouillon

2 TL Maizena

½ dl Halbrahm

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse darunter-mischen, würzen, zugedeckt warm stellen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.
3. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Peperoni, Gurke, Champignons und Paprika ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maizena mit dem Rahm anrühren, unter Rühren beigegeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen, würzen. Fleisch wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen, mit der Polenta anrichten.

Pro Person: 538kcal, F 25g, Kh 47g, E 27g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.