

Polenta-Pfannkuchen

Zutaten (für 4 Personen):

100 g Pastamehl
75 g Polenta
1 Ei
1 Eigelb
350 ml Milch
7 EL Rapso
Salz
Pfeffer aus der Mühle
400 g Rinderhüfte
je 150 g feine Blumenkohl und Brokkoliröschen
je 2 rote und grüne Spitzpaprika
1/2 Bund Petersilie
100 g Maiskörner
5 EL süß-pikante Chilisauce
gemahlener Kreuzkümmel
100 g geraspelter Cheddar



Polenta-Pfannkuchen

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Pastamehl und Polenta mischen. Ei, Eigelb, Milch, 2 EL Rapso, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Polenta-Mehl-Mischung esslöffelweise unterrühren. 30 Minuten quellen lassen.
2. Rinderhüfte erst in Scheiben, diese dann in Streifen schneiden. Paprika putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und 2/3 davon hacken. Rinderhüfte in 2 Portionen in je 1 EL heißem Rapso bei starker Hitze rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Paprika, Blumenkohl- und Brokkoliröschen in 1 EL Rapso andünsten, würzen, mit Fleisch, Mais, gehackter Petersilie und Chilisauce mischen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzig abschmecken.
3. Aus dem Teig in je 1/2 EL Rapso in einer beschichteten Pfanne (18 cm Ø) nacheinander 8 goldgelbe Pfannkuchen backen. Dabei den Teig vor jedem Pfannkuchen nochmals gut umrühren. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Füllung auf die Mitte der Pfannkuchen verteilen, zu Tüten umklappen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der 2. Schiene von oben 12-15 Minuten überbacken. Mit übriger Petersilie garnieren.

356 kcal, 20 g E, 18 g F, 24 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Selection Blauer Zweigelt aus dem Burgenland.

