


Polenta-Hackfleisch-Tarte



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 5 min

 Aktivzeit: 30 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 200 g** Hackfleisch vom Schweizer Schwein
- 200 g** Hackfleisch vom Schweizer Rind
- 6 dl** Gemüsebouillon
- 150 g** feine Polenta
- 25 g** geriebener Sbrinz
- 4** Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 dl** Milch
- 1 Glas** saurer Halbrahm
- 130 g** geriebener Gruyère oder Bergkäse
- Muskat
- 2** rote Zwiebeln
- 1 EL** HOLL-Rapsöl
- 300 g** tiefgekühlter Spinat, aufgetaut

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 684** kcal
- 46 g** Eiweiss
- 36 g** Kohlenhydrate
- 39 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Palm-, Feder- oder Grünkohl sind feine Alternativen zum Spinat. Unbedingt vor Verwendung 5-6 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Zubereitung

- 1** In einer Pfanne die Bouillon aufkochen. Unter Rühren die Polenta beifügen, aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Inzwischen den Boden eines Wähenblechs von 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.
- 3** Polenta vom Herd nehmen und Sbrinz sowie ein Viertel der Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf dem vorbereiteten Blech ausstreichen und am Rand hochziehen.

- 4 Restliche Eier mit der Milch, dem Halbrahm und dem Käse gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Beiseitestellen. Zwiebeln schälen und hacken.
- 5 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln beifügen und 1 Minute mitbraten. Das Hackfleisch auf dem Polentaboden verteilen.
- 6 Den Spinat gut ausdrücken, grob hacken und ebenfalls auf dem Polentaboden verteilen. Die Ei-Käse-Masse darüber verteilen.
- 7 Die Polenta-Hackfleisch-Tarte im auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Backofen auf der untersten Rille ca. 35 Minuten backen.