


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

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

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.