Polenta-Hackfleisch-Tarte

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.