

Polenta-Käselaiabchen

- Polenta macht auch auf dem Griller eine gute Figur. Glutenfrei und vegetarisch.



Zutaten für 4 Portionen

70	g	vegetarischen Schinken
250	g	glutenfreien Polenta
250	ml	lactosefreie Milch
250	ml	Wasser
100	g	lactosefreien geriebenen Käse
1	Prise	Meersalz
	etwas	Schnittlauch u.a. Kräuter
	etwas	Suppengewürz
	etwas	Rapsöl

Zubereitung

Schinken würfelig schneiden, in wenig Öl anrösten, mit Milch und Wasser aufgießen, Polenta, Salz und Suppengewürz dazugeben und auf niedriger Stufe dünsten. Kurz überkühlen lassen. Anschließend geriebene Karotten, Käse, Schnittlauch und Eier mit dem Mixer einrühren. Aus dieser Masse Laibchen formen und auf dem Grill oder in der Pfanne in Öl auf beiden Seiten braten.

TIPP: Dazu passt gut ein Joghurt-Kräuter-Dip, Byodo Saucen, gegrilltes Gemüse und grüner Salat! Man kann die Laibchen auch im Backrohr bei 180°C backen.

Rezeptart: Hauptspeise | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig
 | Zubereitung: Vegetarisch