

Spezialitads dal Grischun



SAFTPLÄTZLI MIT POLENTA

Raffiniertes Gericht, einfach zubereitet

Zutaten (für 4 Portionen)

Polenta:

- 1,5 Liter Milchwasser
- (1/2 Milch, 1/2 Wasser)
- 200 g Polentamehl
- 40 g Butter, Muskatnuss, Salz

Würzmischung:

- 2 Esslöffel Senf, Salz, Paprika, Pfeffer, Rosmarin, Oregano

Saftplätzli:

- 4 bis 8 Rindsplätzli
- 2 Esslöffel Öl
- 1 dl Bouillon
- 1 - 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilien

Garniture:

- 150 g Bündnerfleisch-, Rohschinken-, Coppa- oder Speckstreifen (oder Bündnerfleisch Julienne)

Zubereitung

(ca. 15 Minuten Vorbereitungszeit, ca. 1 Stunde Zubereitungszeit)

Zubereitung Polenta

1,5 Liter Milchwassermischung wenig salzen und zum Siedepunkt bringen. Dann 200 g Polentamehl (Maisgriess, Bramata) einstreuen und unter ständigem Rühren zu einem dickflüssigen Brei kochen. Mit Butter abschmecken und warmhalten. Muskatnuss nach Belieben abschaben und darunter ziehen.

Zubereitung Saftplätzli

Fleisch mit der Würzmischung bestreichen. Petersilien, Zwiebeln fein hacken und im Öl dünsten.

Im Brattopf Öl erhitzen und das Fleisch beifügen, die gedünsteten Petersilien und Zwiebeln sowie die in feine Streifen geschnittenen Bündnerfleisch Spezialitäten lagenweise aufeinander schichten. Im eigenen Saft auf niedriger Temperatur 50 bis 60 Minuten dämpfen. Bei Bedarf nach halber Garzeit etwas Fleischbouillon dazugeben und das Fleisch wenden. Das Gericht mit der Polenta servieren.



SURSELVA



minipic