

Laubfrösche mit Zitronen-Polenta



Zutaten Für 4 Personen

10 Blätter Mangold ersatzweise
Krautstielblätter
Salz
2 Stängel Mangold ersatzweise
Krautstielstängel
1 Rüebli gross
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Teelöffel Butter
5.5 dl Gemüsebouillon (1)
100 g Maisgriess fein
150 g Frischkäse
25 g Sbrinz gerieben, AOC
Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl
2 dl Gemüsebouillon (2)

Zubereitung

Die Mangold- oder Krautstielblätter rüsten. In kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Mangold- oder Krautstielstängel in sehr feine Würfelchen schneiden. Das Rüebli schälen und ebenfalls in sehr feine Würfelchen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. ½ dl Zitronensaft abmessen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Bouillon (1) dazugiessen und den Griess unter Rühren einrieseln lassen. Alles aufkochen und die Polenta anschliessend auf kleinster Stufe 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Zitronenschale, -saft, Frischkäse und Sbrinz unter die Polenta rühren und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Mangold- oder Krautstielblätter zu Stücken von etwa 12 x 12 cm zuschneiden und auf einem Küchentuch auslegen. In die Mitte jedes Blattes 1 gehäuften Esslöffel Polentamasse geben. Zu einem kleinen Paket verschliessen.

In einer weiten, ofenfesten Pfanne oder in einem Bräter das Olivenöl erhitzen. Das gewürfelte Gemüse darin andünsten. Die Bouillon (2) dazugiessen. Die Laubfrösche auf das Gemüse setzen.

Die Laubfrösche im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 30 Minuten backen; dabei von Zeit zu Zeit mit Bouillon übergiessen.

Die Laubfrösche auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Gemüse und der Bouillon umgiessen.