



Weihnachtlicher Genuss

Wer ein leichtes, weihnachtliches Essen rund um die Feiertage sucht, ist mit diesem Rezept gut beraten. Genuss kommt dabei nicht zu kurz und durch die einfache Zubereitung, bleibt noch Zeit zum Plaudern am Esstisch.

Lungenbratenstrudel mit Polentataler

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Strudel:

2 Pkg. Strudelblätter

ca. 600g Lungenbraten

8 Scheiben Beinschinken

ca. 400g Champignons

Rapsöl

Rosmarin, Salz, Pfeffer

Für die Polentataler/-sterne:

400ml Wasser

400ml Milch

200g Polenta (Maisgrieß)

80g Parmesan (optional)

Salz

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Für die Taler Wasser, Milch, Salz erhitzen, Polenta einrühren und ca. 15min zu einer dicken Masse einkochen. Am Schluss Parmesan dazugeben und auf einem Blech mit Backpapier die Polenta ca. 1cm dick aufstreichen und auskühlen lassen.

Währenddessen Lungenbraten zuputzen, salzen, pfeffern und in etwas Öl kräftig anbraten. In der Zwischenzeit die Strudelblätter aus der Packung nehmen und mit Öl bestreichen. Je zwei Blätter pro Strudel und diese mit Beinschinken belegen. Champignons putzen, blättrig schneiden und mit Rosmarin, Salz, Pfeffer anbraten bis das Wasser verdampft ist.

Danach Champignons und Lungenbraten gleichmäßig auf die beiden Strudel verteilen und einrollen.

Die Strudel bei 160 Grad Heißluft ca. 25min goldbraun

backen. Währenddessen Polenta als Taler oder Sterne ausstechen und kurz in Öl anbraten.

Zu diesem Essen passt außerdem Pfeffersauce und Rotkraut mit einer Prise Zimt.

**Gutes Gelingen und schöne Weihnachten
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**