



## 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**