

Betty
bringt's



**Rinds-Involtini
à la minute mit Polenta**

Betty Bossi

Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

| | | |
|---------------------------|-------|-------|
| Peperoni | 1 | 2 |
| Sbrinzrollen | 6 | 12 |
| dünne Rindsplätzli | 6 | 12 |
| Salz | ½ TL | 1 TL |
| Pfeffer | wenig | wenig |
| Zahnstocher | 6 | 12 |
| Mehl (nicht mitgeliefert) | 1 EL | 2 EL |
| Olivenöl | 1 EL | 1 EL |
| Gemüsebouillon | 6 dl | 1.2 L |
| Maisgriess | 150 g | 300 g |
| Frischkäse | 2 EL | 125 g |
| Salz, Pfeffer | | |

Zeit

ca. 30 Min.

Stufe

einfach

Nährwert pro Portion:

800 kcal, F 36 g, Kh 57 g, E 58g

Zubereitung

- 1** **Peperoni** in jeweils 12 Streifen schneiden. Zwei Peperonistreifen in eine **Sbrinzrolle** stecken. **Fleisch** würzen, Schmalseiten mit je einer gefüllten Sbrinzrolle belegen. Plätzli satt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren.
- 2** **Mehl** in einen flachen Teller geben, Involtni darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.
- 3** **Öl** in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Involtni bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. braten.
- 4** **Bouillon** aufkochen, **Maisgriess** einrühren, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. **Frischkäse** daruntermischen, würzen.