Maisfladen mit Fleischfüllung

Zutaten für 5 Personen:

250	g	Maiskörner, fein gemahlen (Polenta)
250	g	Weizenvollkornmehl
		Salz
220	ml	Wasser

Zum Braten der Fladen:

5	EL	Maiskeimöl

Füllung:

2	EL	Maiskeimöl
100	g	Zwiebelwürfel
100	g	Staudensellerie, in dünne Scheiben geschnitten
600	g	Faschiertes
250	g	Creme fraiche
4	EL	Schnittlauch
		Selleriebläter zur Garnitur fein hacken
		Salz und Pfeffer aus der Mühle
		Knoblauch

Herstellung:

1. Den Maisgrieß mehlfein mahlen, mit dem Weizenmehl und Salz mischen und mit soviel Wasser verkneten, dass ein fester Teig entsteht, der sich gut ausrollen lassen muss und nicht kleben darf.
2. Den Teig in fünf gleichgroße Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen.
3. Jeweils einen knappen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 1 Minute braten. Die Fladen im Backofen warm halten.
4. Für die Fülle das Öl erhitzen, Zwiebel und Fleisch darin unter Rühren braten, bis das Fleisch krümelig ist.
5. Die Selleriescheiben und die Creme fraiche daruntermischen und alles zusammen weitere zwei Minuten garen.
6. Den Schnittlauch und die Selleriebläter daruntermischen, mit Salz, Pfeffer und eventuell Knoblauch würzen.
7. Auf den Maisfladen verteilen, einmal zusammenklappe und mit Salat servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister