

Polenta

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Beilage für 4 Personen

| | |
|--|--|
| 1¼ Liter Wasser | in einer Pfanne aufkochen |
| 1½ Teelöffel Salz | Wasser salzen |
| 250 g grober Mais (z. B. Bramata) | einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 30 Min. zu einem dicken Brei köcheln |
| 50 g geriebener Parmesan | |
| 2 Esslöffel Butter | darunterrühren |

Pro Person: 10 g Fett, 10 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 1334 kJ (319 kcal)

Tipps

- Wasser durch Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser) ersetzen.
- Statt Parmesan Gorgonzola oder Taleggio, in kleinen Stücken, verwenden.

Schneller: Statt groben Mais Polenta Rustica Bramata (Kochzeit 7–10 Min.) oder feinen Maisgriess (Kochzeit 2–5 Min.) verwenden. Angaben auf der Verpackung beachten.

Variante: **Kräuter-Polenta**

Polenta zubereiten wie oben. 4 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**, fein gehackt, 2 Esslöffel **Majoran**, fein gehackt, und 1 Esslöffel **Thymian**, fein gehackt, kurz vor dem Servieren daruntermischen.

Mais

Beschreibung: Der bei uns angepflanzte Mais wird in kleiner Menge als Süssmais (Zuckermais) und in grossen Mengen als Futtergetreide angebaut. Er ist glutenfrei.

Verwendung: als Kolben, Körner, frisch und aus der Dose, für Popcorn, in Cornflakes, als grober und feiner Maisgriess (Polenta), als Stärkemehl (Maizena).

Einweichen: nein

