

+++ Polenta

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

1 Liter **Wasser**

2 Esslöffel **Butter**

1½ Teelöffel **Salz**

125 g **grobkörniger Maisgriess**
(Bramata)

125 g **feiner Maisgriess**

zusammen in einer Pfanne aufkochen

salzen

einrühren, unter häufigem Rühren
bei kleinster Hitze ca. 40 Min. zu einem
dicken Brei köcheln

Servieren: Eine Stoffserviette in einen flachen Korb oder auf eine Tortenplatte legen. Polenta daraufgeben. Mit der Serviette zudecken, so bleibt die Polenta länger warm.

Tipp

Polenta rechteckig ca. 1 cm dick auf einem Brett austreichen, auskühlen, in Stücke schneiden und in wenig Bratbutter beidseitig langsam goldbraun braten.

Pro Person: 6 g Fett, 6 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 1092 kJ (261 kcal)

Mais in der Schweiz

Neben dem bekannten gelben (Zucker-)Mais wird im St. Galler Rheintal Ribelmals (siehe Seite 199) und seit 2002 auch wieder die alte Sorte Rosso del Ticino (ProSpecieRara) angebaut. Das Traditionsgericht Polenta wird in einem Kupferkessel über dem Feuer mit einem langen Holzlöffel mindestens 40 Minuten ununterbrochen gerührt.

Tessin

