

Polenta in zwei Geschmacksrichtungen



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diät-Assistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Rezept-Tipps.

Wollen Sie einmal auf Fleisch verzichten? Dann möchte ich Ihnen heute eine leckere vegetarische Hauptmahlzeit vorschlagen: Polenta, ein meist aus Mais-Gries hergestellter fester Brei. Serviert wird Polenta traditionell sehr einfach als Brei mit kalter Milch übergossen, mit zerlassener Butter oder wie Pasta mit einer Sauce. Polenta dient aber auch – Klößen vergleichbar – als Beilage zu geschmorten, kräftigen Fleischgerichten oder als kalte Maisgrießschnitte mit Heidelbeer-Fruchtsoße. Hier eine herzhafte und eine süße Variante.

Gebratene Polenta süß oder salzig für 4 Personen

Zutaten herzhaft:

6 Eßl. Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, 150 g Maisgrieß, Salz, Pfeffer

Zubereitung herzhaft:

Die Gemüsebrühe mit 3 EL Butter aufkochen. Den Maisgrieß einrühren und unter Rühren schön quellen lassen, salzen und pfeffern. Den Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech 1 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen. Dann Vierecke schneiden und in der restlichen Butter beidseitig goldbraun anbraten. Dazu eine Gemüse-Tomatensoße servieren und einen frischen grünen Salat.

Zutaten süß:

200 g Grieß, 750 ml Milch, 20 g Butter, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, 50 g Mehl, 30 g Semmelbrösel, 1 Ei

Zubereitung süß:

Milch, Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß langsam einrühren und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und einige Minuten ruhen lassen, bevor das Eigelb zugegeben wird. Auf einem feuchten Brettchen oder Kuchenblech die Masse etwa 1,5 cm dick ausstreichen. Nach dem Auskühlen in Vierecke oder Dreiecke schneiden.

Die Ecken in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun braten. Warm servieren, mit Heidelbeersoße oder mit Zucker und Zimt.