

# Polenta

Dies ist das Grundrezept für Polenta, einem dicken Brei aus Maisgrieß gekocht, welches eine köstliche Beilage zum Beispiel zu Tomatensoße, Fisch, Fleisch oder Salat ist.

Die wichtigsten Utensilien zum gefahrlosen Kochen von Polenta sind meiner Meinung nach, ein hoher, schwerer Kochtopf mit dickem Boden, 1 Paar dicke Haushaltshandschuhe (wie man sie zum Putzen benutzt), eine Schürze, ein langer Holzrührloeffel und etwas Geduld.

## Zutaten: für 4 Personen

1 Liter Wasser  
250 g Maisgrieß  
1 TL Salz  
nach Geschmack ein Stück Butter  
2 - 3 EL geriebener Parmesankäse



## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Polenta Grundrezept in einem hohen Topf 1 Liter Wasser mit Salz aufkochen.

Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach den Maisgrieß einrieseln lassen, (dabei Handschuhe und Schürze unbedingt anziehen, weil es spritzt).

Aufkochen , die Temperatur etwas zurückdrehen, mit einem herkömmlichem Rührloeffel weiter rühren und die Polenta zu einem dicken Brei, welcher sich von den Topfwänden und dem Boden langsam löst, weiterkochen. Das kann je nach Polentasorte bis zu 10- 15 - 20 Minuten dauern.

Anschließend den Polenta auf der ausgeschalteten Herdplatte, mit einem Deckel zugedeckt, nochmals 10 - 15 Minuten zum völligen Ausquellen des Maisgrießes stehen lassen.

Ein großes Küchenbrett oder ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Den fertigen Maisbrei mit einem breiten Messer darauf streichen, dabei das Messer immer wieder in kaltes Wasser tauchen (so wird die Oberfläche etwas glatter). Auskühlen lassen, mit einem scharfem Messer in Streifen oder Rauten schneiden.

Vor dem Servieren in heißem Olivenöl auf beiden Seiten etwas anbraten.

## Tipp:

Einen etwas pikanteren Geschmack erhält die Polenta, wenn man gleich nach der Fertigstellung ein Stück Butter, sowie 2 EL geriebenen Parmesankäse unterröhrt.

Sehr gut schmeckt die frisch gekochte Polenta noch heiß aus dem Topf zu einer beliebigen Tomatensoße mit frischem Salat.

Oder in eine gebutterte Auflaufform beliebige Stücke von der erkalteten Polenta abwechselnd mit geriebenem Käse einschichten. Zwei Eier zusammen mit Parmesankäse vermischt übergießen und im Backofen wie einen Auflauf backen, bis er goldbraun überkrustet ist.

## Kalorienangaben

Für eine Portion Polentabrei aus dem Topf, ca. 200 kcal und ca. 1.8 g Fett.

Für eine Portion Polentastücke in der Pfanne ausgebacken, ca. 290 kcal und 10 g Fett

