

Polenta - Grundrezept



Foto: giuseppe fulciniti - Fotolia.com

Zubereitung:

1. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und beiseite stellen.
2. In einem Topf etwa 600 ml Wasser zum Kochen bringen und das Salz zugeben. Die Polenta mit dem restlichen Wasser verquirlen und in das kochende Wasser gießen. Hitze reduzieren und mit einem Schneebesen rühren, bis die Masse andickt.
3. Weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse sehr dickflüssig geworden ist.
4. Nun die Polentamasse in die gebutterte Form streichen und im auf 180 °C vorgeheizten Backrohr 15 Minuten backen.
5. Polenta herausnehmen, stürzen und in Scheiben schneiden.

Tipp:

Gerade bei Polenta, aber auch bei vielen anderen Gerichten auf Getreide- und Reisbasis, ist es besonders wichtig, dass die Hitze sofort reduziert wird, sobald das Gericht das ganze Wasser aufgenommen hat.

Damit sich die Masse nicht am Pfannenboden anlegt, sollte die Temperaturregelung daher möglichst ohne Zeitverzögerung durchgeführt werden. Das funktioniert mittlerweile nicht nur bei Gasherden problemlos, sondern auch bei Induktionskochfeldern.

Besonders fein schmeckt Polenta, wenn sie nach dem Backen noch zusätzlich in heißem Olivenöl knusprig gebraten wird. Dabei verleihen mitgebratene Kräuter, wie etwa Thymian, Rosmarin oder Salbei, der Polenta echtes mediterranes Aroma.

[Finden Sie hier viele weitere köstliche Polenta-Rezeptideen.](#)



Quelle:
Die Mittelmeer Küche
Haslauer / Wagner

Kochdauer: 15 bis 30 min
Schwierigkeit: Hobby-Koch
Menüart: Beilage
Region: Italien
Eigenschaften: vegetarisch

Zutaten:

- 1 l Wasser (lauwarm)
- 1 1/2 TL Salz
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- Butter (zum Ausstreichen)