

Feine Polenta

Für 2-4 Personen

Als Beilage oder Hauptgericht

Zutaten:

250g (Bio)Polenta (Maisgrieß)

1 Liter Wasser

40g (Bio)Butter

1 mittlere gelbe oder rote Zwiebel

2 TL Salz oder Gemüsebrühe

(Bio)Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Sauerampfer etc.) - frisch oder tiefgefroren

Zur Verfeinerung: 150 g geriebener (Bio)Parmesan oder 200 g (Bio)Tomaten-Ricotta-Sauce

Zubereitung:

Zwiebel in feine Stücke schneiden und in (Bio-)Öl kurz glasig dünsten. Wasser mit Salz und Butter zum Kochen bringen. Grieß einrühren und kurz nochmal aufkochen lassen. Zwiebel und Kräuter einrühren. Nach ca. 5 min., wenn der Grieß aufgequollen ist, die Masse auf einem Backblech ausbreiten und erkalten lassen. Nach 1 Std. (Polenta ist fest) beispielsweise in quadratische Stücke schneiden. Ca. 10 min. im Butterfett herausbraten (immer mal die Seiten wenden, damit es gleichmäßig brät).

Als Empfehlung eignet sich hervorragend eine (Bio-)Tomaten-Ricotta-Sauce oder ein selbst geriebener (Bio-)Parmesan.

Gutes Gelingen und guten Appetit!