



Creme-Polenta

Eine cremige Polenta schmeckt als Beilage zu vielen verschiedenen Gerichten. Das Maisgericht erfreut sich nicht nur im Kanton Tessin grosser Beliebtheit.

 Vegetarisch

ZUTATEN

 Für 4-5 Personen als Beilage

7 dl Gemüsebouillon
20 g Butter
125 g Maisgriess/Polenta mittelfein
1 dl Rahm
3 Esslöffel Sbrinz AOP gerieben

Dazu passt

Kalbsleber mit Champignons.

NÄHRWERT

Pro Portion

214 kKalorien
895 kJoule
19g Kohlenhydrate
4g Eiweiss
13g Fett

Erschienen in
04 | 2009, S. 77

ZUBEREITUNG
In einer mittleren Pfanne Gemüsebouillon und Butter aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann die Hitze auf die kleinstmögliche Stufe reduzieren und die Polenta zugedeckt mindestens ½ Stunde ausquellen lassen, nach Belieben aber auch länger. Wichtig: auf keinen Fall umrühren! Vor dem Servieren den Rahm sowie den geriebenen Sbrinz untermischen und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.