Polenta

Der feste Maisgrießbrei passt ideal zu Fleischgerichten mit Sauce!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, eifrei

Für 4-5 Portionen als Beilage
Für 2 – 3 Portionen als Hauptgericht

250g glutenfreier Maisgrieß
1 Liter Wasser
1 TL Salz
50g Parmesan, frisch gerieben

1. Wasser und Salz in einen großen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren und unter ständigem rühren den Maisgrieß zugeben. Den Maisbrei mit einem Deckel verschließen und 10 Minuten auf kleinster Flamme ausquellen lassen.
2. Den Parmesan einrühren. Herdplatte ausschalten und den Maisgrießbrei weitere 15 Minuten quellen lassen.

Varianten anstatt Wasser:
– Halb Wasser, halb Milch für eine cremige Polenta
– Halb Milch, halb Gemüse- oder Fleischbrühe für eine würzige Polenta
– Buttermilch, für eine pikante Polenta

Tipp:
Polenta wird als Beilage serviert und verfeinert mit etwas Butter oder Sahne schmeckt Polenta noch cremiger. Alternativ

Polenta einige Zentimeter dick auf ein Backblech streichen, fest werden lassen, in Rauten schneiden und in heißem Fett goldbraun ausbacken.
Polenta passt sehr gut als Beilage zu Fleisch und Sauce oder als Hauptgericht mit Rahmchampignons und Salat.