

CIAO ITALIA

**Polenta alla zucca
e gorgonzola***Kürbis-Polenta mit
Gorgonzola*

Für 4 Personen

ca. 9 dl Milchwasser *halb-halb***1–2 TL Salz****200 g Veltliner-Polenta** *oder
Maisgriess mittelfein***1 kg Kürbis** *z.B. Potimarron
oder Muscade de Provence***2 EL Olivenöl****Salz, Pfeffer** *aus der Mühle***4 Zweige Rosmarin****50 g Parmesan** *frisch gerieben***200 g Gorgonzola** *oder Mascarpone-Gorgonzola*

1 Milchwasser aufkochen. Salzen. Mais einrühren. Bei kleiner Hitze und unter gelegentlichem Rühren 45–60 Minuten kochen.

2 Inzwischen Kürbis entkernen. Mit einem Kugelausstecher 20–24 Kugeln ausstechen. Rest zu Püree verarbeiten (s.S. 44). Kürbiskugeln in einer Bratpfanne im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Minuten garen.

3 Vier Rosmarinspitzen für die Garnitur beiseite stellen. Rest von den Zweigen streifen. Die Hälfte fein schneiden und zur Polenta geben. Restliche Nadeln mit den Kürbiskugeln 5 Minuten ungedeckt mitbraten.

4 Kürbispüree und Parmesan unter die fertige Polenta mischen. Pikant abschmecken. Die heiße Polenta in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten und eine Mulde eindrücken. Gorgonzola hinein geben. Kürbiskugeln dazu geben und mit Rosmarin garnieren.

Veltliner-Maisgriess ist eine Mischung aus weißem und gelbem Mais, versetzt mit Buchweizen. Er ist in italienischen Spezialitäten-Geschäften erhältlich. Anstelle von Gorgonzola kann Frischkäse verwendet werden.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

*Pro Person ca. 25 g Eiweiß,
29 g Fett, 58 g Kohlenhydrate,
2450 kJ/590 kcal*

