

Sendung: Ratgeber
Datum: 11. Januar 2007
Sendezeit: 11.10 Uhr
Redaktion: Myriam Zumbühl

Polenta

In Italien ist es ein Zeichen wahrer Freundschaft, Polenta gemeinsam von einem Holzbrett zu essen. Egal ob mit einer frischen Pilz- oder Tomatensauce, getoppt von einem Fleischragout oder einem pochierten Ei: Polenta ist so oder so eine richtige Delikatesse! Und erst noch einfach in der Zubereitung. In diesem Sinne: Auf die Polenta, fertig los!

Grundrezept Polenta

als Beilage für ca. 5-6 Personen

500g Polenta
ca. 1.75 l Wasser oder Milch oder Gemüsebouillon
Salz

Wasser in einem grossen Topf aufkochen, salzen. Polenta unter ständigem Rühren in das kochende Wasser geben. Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren weiterkochen. Die Polenta ist fertig gekocht, wenn sie sich vom Pfannenrand löst.

KOCHZEIT: variiert je nach Polenta. Eine «vorgekochte» Polenta braucht zwischen 2-10 Minuten, eine traditionelle Polenta benötigt bis zu 40 Minuten, bis sie fertig gekocht ist. Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung.
Es gilt: Je länger die Polenta gekocht wird, desto einfacher ist sie zu verdauen.

TIPPS: Wenn die Polenta zu flüssig ist, Hitze erhöhen. Ist die Polenta zu dick, etwas heisses Wasser dazugeben.

SERVIEREN: Etwas zerlassene Butter, eine Tomatensauce, etwas Gorgonzola- oder Fontinakäse verfeinern jede Polenta.

Polentalasagne mit Ricotta, Pilz- und Tomatensauce

1 x Grundrezept Polenta (siehe oben)

Heisse Polenta nach dem Kochen auf einem grossen Backblech ausstreichen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten- oder Pilzsauce zubereiten. (Wenn Sie sich für nur eine Sauce entscheiden, einfach die Menge verdoppeln!)

Tomatensauce

1 Schalotte, fein gehackt
ca. 50g Bratspeck, in feine Streifchen geschnitten
3-4 Tomaten, geschält und in feine Würfelchen geschnitten
1 Prise Zucker

Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Schalotte mit dem Bratspeck darin goldig dünsten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschliessend etwas auskühlen lassen.

Pilzsauce

2 Hand voll getrocknete Steinpilze, eingeweicht
250g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Schalotte, klein gehackt
1 kleine, getrocknete Chili, fein geschnitten (nach Belieben)

Olivenöl und ein Stückchen Butter
Salz & Pfeffer

Das Olivenöl mit der Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Die Schalotte mit der Chili darin glasig dünsten. Die Champignons und Steinpilze dazugeben und die Pilze unter regelmässigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Zusätzliche Zutaten:
250g Ricotta
reichlich frisch geriebener Parmesankäse
Salz & Pfeffer
einige Butterflöckchen



Schweizer Radio DRS1

Den Ofen auf 180 C° heizen.

Die ausgekühlte Polenta in grosszügige Rechtecke schneiden und eine grosse Gratinform (ca 24 x 34cm) damit auslegen. Den Ricotta in einer Schüssel solange mit dem Schwingbesen rühren, bis er cremig ist. Polentaschnitten gleichmässig damit bestreichen. Saucen neben - oder übereinander - auf die Polentaschnitten geben und mit reichlich Parmesankäse bestreuen. Zum Schluss mit weiteren Polenta-Rechtecken abdecken, grosszügig mit Parmesankäse bestreuen und vor dem Backen einige Butterflöckchen darübergeben.

In der Mitte des Ofens für ca. 20-25 Minuten backen.

Polentafrites (aus Polentaresten)

Aus Polenta vom Vortag können ganz einfach und schnell Polenta-Frites gemacht werden. Schmecken vorzüglich zu einer Tomatensauce und sind erst noch gesünder als Pommes-Frites!

kalte Polenta, vom Vortag (möglichst flach ausgestrichen)

3-4 Esslöffel Olivenöl, je nach Menge Polenta

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Teelöffel getrockneter Basilikum oder Thymian

Den Ofen auf 230 C° vorheizen.

Die Polenta in grobe Schnitze / Frites schneiden und auf ein belegtes Backblech oder in eine ofenfeste Form legen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut vermischen, damit die Frites gut mit Olivenöl eingeschmiert sind. Polenta-Frites so auf dem Backblech oder der Ofenform verteilen, dass sie nicht übereinanderliegen.

Für ca. 40-50 Minuten in der Mitte des Ofens backen, bis die Frites schön knusprig sind.

Die Frites während dem Backen mit einer Holzgabel wenden, damit sie gleichmässig Farbe annehmen.

Vor dem Servieren (wenn nötig) Fettreste mit Küchenpapier abtupfen, in eine Schüssel geben und mit dem getrockneten Basilikum oder Thymian bestreuen.

Goldener Polentacake

Dieser Cake hat einen leicht nussigen Gout und eine etwas körnige Konsistenz. Schmeckt köstlich zu einem Apfelkompott oder warmen Beeren.

eine Cakeform von ca. 11x25 cm

175g Weissmehl
175g feiner Maisgries / Polenta
150g Zucker
ein Briefchen Vanillezucker
1 grosszügiger Teelöffel Backpulver
1 grosses Ei, verquirlt
1,7 dl Milch
ca. 6 Esslöffel Sonnenblumenöl

Apfelkompott oder heisse Beeren, nach Belieben zum Servieren

Den Ofen auf 200 C° vorheizen und die Cakeform mit Backtrennpapier auskleiden.

Das Mehl mit der Polenta, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Das Ei mit dem Mehl und dem Sonnenblumenöl gut vermischen und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Mit einem Teigspachtel alles gut vermischen. Die Masse in die vorbereitete Cakeform geben und in der Mitte des vorgeheizten Ofens 50 Minuten backen, bis der Cake eine schöne, goldene Oberfläche bekommen hat. Auf einem Gitter auskühlen lassen und danach noch lauwarm mit heissen Beeren oder einem Apfelkompott servieren.
