DELI Genuss-Welt

Gelbes Küchenwunder aus Italien

Gutfried DELI bringt die Polenta zum Kochen

Polenta ist aus Mais-Grieß hergestellter fester Brei, der vor allem in italienischen Kochtöpfen häufig zu finden ist. Aber auch in der Provence, in Teilen der Schweiz und sogar im Balkan gehört das gelbe Wunder zur regionalen Kochtradition. Heiß, gelb und dampfend – so landet Polenta bei traditioneller Zubereitung auf dem Tisch und ist daher besonders in der kalten Jahreszeit ein beliebter Genuss.

Ein gesunder Sattmacher

Ähnlich wie Nudeln oder Reis liefert Polenta in erster Linie Kohlenhydrate und macht deshalb schnell satt. Allerdings beinhaltet das gelbe Gold auch Eiweiß, Kalium, Magnesium und Kieselsäure. Das macht den Maisgrieß-Brei zu einer gesunden Beilage. In 100 Gramm gekochter Polenta stecken etwa 139 Kalorien – 40 Kalorien weniger als in gekochten Nudeln.

Genuss aus Tradition

Im traditionellen Polenta-Grundrezept wird der Maisgrieß nach und nach in bereits kochendes Salzwasser eingerührt. Dabei muss ohne Unterlass für mindestens eine Stunde im Uhrzeigersinn gerührt werden, denn der Brei brennt schnell an. Wenn die Polenta fest wird und sich von der Topfwand löst, ist sie fertig. Allerdings gibt es mittlerweile auch vorgegarte Polenta aus dem Kühlregal, die der selbstgemachten in nichts nachsteht.

Eine für alles

Polenta eignet sich auch hervorragend als gebratene Beilage. Dazu einfach den Brei noch warm auf ein Backblech streichen und erkalten lassen. Dann in Rauten oder Quadrate schneiden und in Olivenöl braten. Wer es lieber süß mag, kann den Maisgrieß auch mit Milch aufkochen und mit Zucker oder Honig süßen. Auch Polenta-Pizza erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sterneköche servieren Polenta gelegentlich auch zu feinen Fleischgerichten, mit geriebenen Trüffeln oder als Salatcroutons.

Weitere genussvolle DELI-Rezepte für alle Genussverliebten gibt es auf: www.gutfried.de