

## Polenta

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.  
Beilage für 4 Personen

1¼ Liter <b>Wasser</b>	in einer Pfanne aufkochen
1½ Teelöffel <b>Salz</b>	Wasser salzen
250 g <b>grober Mais</b> (z. B. Bramata)	einrühren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 30 Min. zu einem dicken Brei köcheln
50 g <b>geriebener Parmesan</b>	
2 Esslöffel <b>Butter</b>	darunterrühren

**Pro Person:** 10 g Fett, 10 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 1334 kJ (319 kcal)

### Tipps

- Wasser durch Milchwasser (½ Milch / ½ Wasser) ersetzen.
- Statt Parmesan Gorgonzola oder Taleggio, in kleinen Stücken, verwenden.

**Schneller:** Statt groben Mais Polenta Rustica Bramata (Kochzeit 7–10 Min.) oder feinen Maisgriess (Kochzeit 2–5 Min.) verwenden. Angaben auf der Verpackung beachten.

### Variante: **Kräuter-Polenta**

**Polenta** zubereiten wie oben. 4 Esslöffel **glattblättrige Petersilie**, fein gehackt, 2 Esslöffel **Majoran**, fein gehackt, und 1 Esslöffel **Thymian**, fein gehackt, kurz vor dem Servieren daruntermischen.

### Mais

**Beschreibung:** Der bei uns angepflanzte Mais wird in kleiner Menge als Süssmais (Zuckermais) und in grossen Mengen als Futtergetreide angebaut. Er ist glutenfrei.

**Verwendung:** als Kolben, Körner, frisch und aus der Dose, für Popcorn, in Cornflakes, als grober und feiner Maisgriess (Polenta), als Stärkemehl (Maizena).

**Einweichen:** nein

