



Beate Harder · Dorfstraße 16 · 22869 Schenefeld · Tel. (0172) 403 53 99 · beate@claus-sein-glueck.de · www.claus-sein-glueck.de

Zitronen-Polenta

Zutaten für 4 Personen

675	ml	Gemüsebrühe
175	g	Polenta (am schönsten ist Polenta Bramata.)
200	ml	Sahne
50	g	Butter
		Muskatnuss frisch gerieben
2-4	EL	„Zitrone mit Pfeffer, Vanille, Safran“ evtl. etwas frisch geriebener Parmesan Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten

- Gemüsebrühe aufkochen.
- Polenta langsam und gleichmäßig einrieseln lassen (nur in einer Richtung rühren) und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend meine „Koch-Marmelade“ einrühren.
- Bei geringer Hitzezufuhr die Polenta ca. 45 Minuten garen.
- Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne und die Butter einrühren.

Anrichten

- Die Polenta mit etwas frischem Olivenöl, frisch geriebenem Parmesan und Pfeffer aus der Mühle anrichten.
- Lecker dazu ist auch in der Pfanne gerösteter, leicht gemörserter Schwarzkümmel (Nigella) – schmeckt leicht nussig und kontrastiert toll zur Zitrone.

Kombinieren

- Ochsenschulter geschmort mit Rotweinsauce
- Lammbäckchen aus dem Backofen
- Lauchgemüse
- Fisch

Zubereiten

- Über die Menge meiner „Zitronenmarmelade“ entscheidet der persönliche Geschmack sowie die Kombination (solo serviert, soll der Zitronengeschmack deutlicher erscheinen, als Beilage zu Fisch und Fleisch etwas zurückgenommener sein.)
- Parmesan in die Polenta einrühren oder darüber reiben.
- Die angegebene Flüssigkeitsmenge ist ein Richtwert. Für eine 'schlotzige' Polenta benötigt man etwas mehr Flüssigkeit, will man sie später noch in der Pfanne anbraten, etwas weniger.
- Polenta dickt sehr nach, wenn sie länger steht.
- Benutzt man Instant-Polenta, verringert sich die Garzeit auf ca. 10-15 Minuten (oder siehe Packungsbeilage)
- Die Polenta Bramata ist grob mit gutem Geschmack. Für diese Polenta sollte man etwas mehr Flüssigkeit (Gemüsebrühe) bereithalten. Man kann sie später noch einrühren. Es gibt sie auch als Instantpolenta.