

Polenta selber machen: Das Grundrezept für Brei oder Küchlein

Veröffentlicht von: [Kirsten Schwarzer](#) in [Internationale Küche](#) ⌚ Mai 5, 2011 👤 1,313 Views

Polenta ist als Mais-Grieß besonders Personen bekannt, die unter Glutenunverträglichkeit, auch Zöliakie genannt, leiden. Allerdings sollte man darauf achten, den Grieß aus biologischer Landwirtschaft zu verwenden, so dass der Mais kein Klebereiweiß enthält. Genaue Angaben finden sich hierzu auf der Verpackung. Doch nicht nur für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ist der Grieß eine gute Zutat für viele leckere Rezepte. Wie Sie verschiedene Gerichte mit diesem Grieß sehr schmackhaft zubereiten können, lesen Sie hier.

Polenta: Die Zutatenliste

Zutaten für Grundrezept Polenta

- 1 Liter Wasser
- 1 TL Meersalz

- 20 g Butter
- 250 g Polenta

Polenta: Die Zubereitung

1 Die Zubereitung des Grundrezepts für Polenta-Brei

Bringen Sie das Wasser mit dem Meersalz und der Butter zum Kochen. Als Nächstes rühren Sie den Mais-Grieß mit einem Schneebesen ein. Nun muss die Masse unter gelegentlichem Rühren zehn Minuten quellen. Dann streichen Sie die Masse auf eine Platte, lassen diese erkalten und schneiden sie in Rauten.

2 Die Verfeinerung des Grundrezepts

Besonders schmackhaft wird der Mais-Grieß, wenn Sie ihn mit verschiedenen Komponenten verfeinern. Dazu können Sie angebratene Zwiebelwürfel, geriebenen Parmesankäse, frisch gehackte Kräuter oder Gewürze nutzen.

3 Die Polenta-Pizza

Für eine Pizza ergänzen Sie das Grundrezept mit gehackten Zwiebeln, einer zerkleinerten Knoblauchzehe, Gemüsebrühe (anstelle des Wassers) und Basilikum. Die fertige Masse wird auf ein gefettetes Backblech gestrichen. Nun braten Sie eine Zwiebel, zerkleinerte Zucchini und Tomaten in einer Pfanne an. Als Nächstes geben Sie eine Dose gehackte Tomaten hinzu und würzen das Ganze mit etwas Gemüsebrühe, frischen Kräutern, Pfeffer, Salz und einer klein gehackten Knoblauchzehe. Die Gemüsepfanne muss 15 Minuten köcheln. Dann geben Sie das Gemüse auf die Grieß-Masse auf das Backblech, bestreuen alles mit Käse und geben es für ca. 15 bis 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Fertig ist die Polenta-Pizza.

4 Polenta-Pudding

Der Grieß aus Mais eignet sich auch hervorragend als Nachtisch. Dazu kochen Sie einen Liter Milch mit zwei Esslöffel Honig auf. Dann geben Sie 220 g Maisgrieß, 100 g Rosinen, 50 g gehackte Mandeln und etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone hinzu. Die Masse muss nun unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten quellen. Dann rühren Sie zwei Eier schaumig, geben 2 Esslöffel Zucker und eine Prise Salz hinzu. Als Nächstes fetten Sie eine Auflaufform mit Butter ein, geben die Masse in die Form und lassen den Pudding 30 Minuten bei 180 Grad backen.

5 Polenta-Küchlein

Für die Küchlein bereiten Sie das Grundrezept zu. Verwenden Sie jedoch Gemüsebrühe anstelle des Wassers. Geben Sie frisch gehackte Kräuter, wie Petersilie, fein gehackten Knoblauch in eine Pfanne mit heißem Olivenöl und braten beides kurz an. Geben Sie Käse, die gedünsteten Kräuter und den Knoblauch an die Masse und vermengen ein Ei damit. Nun formen Sie aus der Masse Taler, die Sie in der Pfanne heiß anbraten. Die Küchlein eignen sich sehr gut als Beilage zu Salaten oder Fleisch.

Tipps und Hinweise

- Maisbrei gibt es mit Ursprung aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft zu kaufen.
- Der Brei ist für Menschen mit Glutenunverträglichkeit gut geeignet.
- Als typisch italienisches Gericht lässt sich der Maisbrei sehr schmackhaft zubereiten.



LETZTE BEITRÄGE

- [Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
- [Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
- [Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
- [Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)
- [Nudging: Die Kunst der Beeinflussung von Menschen](#)

NEWS

[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
⌚ August 30, 2015

[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
⌚ August 28, 2015

[Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
⌚ August 28, 2015

[Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)
⌚ August 27, 2015

Zum Suchen klicken Sie auf Enter



Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt



FAMILIE



[Mit diesen Tipps sparen Familien bares Geld](#)
⌚ August 24, 2015



[Tipps für den Kindergeburtstag](#)
⌚ August 17, 2015

FREIZEIT



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
⌚ August 30, 2015



[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
⌚ August 28, 2015

HEIM & GARTEN



[Lass uns Lachs essen! Fünf Varianten des leckeren Fisches](#)
⌚ August 20, 2015



[Einfach schön: Selbstgemachte Deko für Garten und Balkon](#)
⌚ August 13, 2015

WISSEN



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
⌚ August 30, 2015



[Vor 25 Jahren: Die Volkskammer beschließt den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik – nach langem Ringen](#)
⌚ August 22, 2015

REISE



[Delikate Reisen Teil 1: Fragwürdige kulinarische Spezialitäten unserer liebsten Reiseländer in Europa](#)
⌚ August 24, 2015



[Einfuhrbestimmungen beim Zoll: Das sollten Sie wissen](#)
⌚ August 22, 2015

SPORT



[Top-Duelle am 3. Spieltag der](#)



Polenta, Emanuele Spies@flickr



Top sechs um die Sprung bei Bundesliga
August 28, 2015



Blatter bestreitet Korruption im Fußball
August 27, 2015

Schwierigkeitsgrad:



MEHR AUS DEM WEB

SPONSORED Content empfohlen von

[Zurück](#)
[Teppich verlegen: Anleitung und Tipps](#)

[Weiter](#)
[Was kann man im Gemüsegarten anpflanzen?](#)

LUST AUF MEHR?



Göttlicher Urlaub: Top 10 Designhotels in Griechenland



Vor 25 Jahren: Die Volkskammer beschließt den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik – nach langem Ringen



Wasserkocher entkalken: So wird er wieder blitzblank

empfohlen von **Outbrain**



Hybrid-Food und weitere Küchen-Trends, die Sie kennen sollten
Februar 25, 2015



Rezept: Feijoada – das brasilianische Nationalgericht
Juni 11, 2014



Phat Thai – der Star der thailändischen Küche
September 9, 2013

SCHREIBEN SIE IHRE MEINUNG

Ihre Email-Adresse wird Mehrere Felder wurden markiert *

Name *

Email *

Webseite

Meinung abschicken

