Polenta-Sterz

Mengenangaben: 2 Personen (3-4 Kinderportionen)
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für Polenta-Sterz		Bereitstellen
1 Tasse	Polenta (Maisgrieß)	Pfanne
1½ - 2 Tassen	heißes Wasser mit einer Prise Salz	Wasserkocher
½ TL	Zimt	Kochlöffel
	Honig	
	Kakao nach Belieben	
	Rosinen nach Belieben	
	Butter nach Belieben	

Zubereitung

1. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen (Wasserkocher).
2. Polenta in eine heiße Pfanne ohne Fett einrühren, bis es angenehm duftet.
3. Den heißen Maisgrieß mit dem kochenden Wasser nach und nach übergießen - es bilden sich „Glunden“.
4. Mit Zimt, Honig und Rosinen *) verfeinern.
5. Auf den fertigen Polenta-Sterz ein paar Butterflocken zergehen lassen.
6. Polenta mit Apfelmus oder Kompott servieren.

*) **Tipp**: Rosinen vorher kurz mit heißem Wasser übergießen.

Foto: Eat2day

Variation:
Als pikante Beilage passt Polenta sehr gut zu Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten mit reichlich Saftanteil. Mit geriebener Muskatnuss würzen.

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin