

Cremig oder kross: So kochst du Polenta wie ein Pro

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

150 g feiner Maisgrieß
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
50 g geriebener Parmesan
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

Meine Liebe zu Polenta ist relativ frisch, denn lange Zeit war der goldgelbe Brei als undefinierbarer „Matsch“ in meinem Gedächtnis abgespeichert. Doch jede Zutat verdient eine zweite Chance, dachte ich mir. Und ein paar extra krosse Polenta-Fritten später, bin ich dem Maisgrieß komplett verfallen.

Ob crisp oder cremig, das Wohlfühlgericht ist ein echter Sattmacher, extrem wandelbar und – je nach Sorte – schnell gemacht. Polenta passt als Beilage zu deftigem Gulasch, macht aber auch als Hauptgericht was her. Und wenn du einfach nicht genug bekommen kannst: Polenta geht auch als Dessert durch. F Du musst nur wissen, wie's geht.

Was ist Polenta überhaupt?



Cremige Polenta mit Frühlingsgemüse

Wir kennen Polenta fast schon als anderes Wort für „Maisgrieß“. Aber eigentlich steht der Name generell für ein „**Breigericht**“, das in manchen Regionen auch aus Dinkel- oder Buchweizenmehl gekocht wird. Tatsächlich wird für die meisten Polentagerichte aber **Maisgrieß** verwendet:

- **Polenta bianca:** Die weiße Polenta wird aus einer helleren Sorte Maisgrieß hergestellt und ist vor allem in der Region Venetien verbreitet. Der Geschmack ist im Vergleich zur gelben Polenta milder und passt besonders gut zu gegrilltem Fisch und Meeresfrüchten.
- **Bramata:** Für diese schweizer Variante der Polenta wird grobkörniger Maisgrieß verwendet. Bramata eignet sich verfeinert mit Kräutern und Käse als Hauptspeise. Oder als Beilage zu würzigen Ragouts.
- **Polenta nera:** Die schwarze Polenta wird nicht aus Maisgrieß, sondern aus Buchweizenmehl zubereitet. Die dunkle Farbe wird durch Tintenfischfarbe intensiviert.

Cremig oder kross: So kochst du Polenta wie ein Pro

Der Geschmack durch Parmesan und Sardellenfilets unterstützt.

- **Instant-Polenta:** Schnell, schneller, Instant-Polenta. Der Maisgrieß für diese Polenta wird industriell so lange vorgegart, dass er in deinem Kochtopf bereits nach 5 Minuten angerührt ist.

Gelben Maisgrieß kannst du in einem gut sortierten Supermarkt kaufen. Spezielle Grießsorten, zum Beispiel für die Polenta bianca, bekommst du im Fachhandel.

Wo kommt Polenta ursprünglich her?

In Teilen Spaniens, der Provence, aber vor allem in Norditalien ist Polenta ein absolutes Traditionsgericht. Lange Zeit galt der Brei als Arme-Leute-Essen, weil er sich günstig aus Hirse, Dinkel und schließlich Maismehl zubereiten ließ und ordentlich satt machte. Aber: Wer wenig hat, weiß kreativ damit umzugehen. Und vielleicht sind Polenta-Rezepte deshalb heute so vielseitig.

Übrigens hat sich in einigen südlichen US-Staaten ein ganz ähnliches Gericht unter dem Namen „Grits“ etabliert. Auch Grits wird aus gemahlenden Maiskörnern zu einem cremigen Brei zubereitet und mit Shrimps, Käse oder Fleischartöpfen serviert.

Polenta zubereiten – so geht's

„Polenta machen? Puuh, ein echter Knochenjob.“ sagt mir eine italienische Nachbarin und schüttelt mitleidig den Kopf. Ganz so stimmt das allerdings nicht, außer du möchtest wirklich oldschool an dein Rezept herangehen:

1. **Methode „Classico“:** Für das italienische Original wird unbehandelter Maisgrieß langsam in kochendes Salzwasser gerieselt und im Uhrzeigersinn gerührt, gerührt ... und gerührt. Mindestens 1 Stunde lang und ohne Pause, denn der Maisgrieß brennt im Nullkommanix an. Ohne diese Vorbereitung ist die Polenta schwer bekömmlich und verursacht Magengrummeln.
2. **Methode „Alltagstauglich“:** Wenn dir das alles zu anstrengend ist, hab ich eine gute Nachricht für dich:

Im Supermarkt kannst du Maisgrieß in der Regel vorbehandelt kaufen. Das bedeutet, dass die feinen Körnchen vorgedämpft werden und daher schon nach 15-20 Minuten bereit für die Teller sind.

3. **Methode „Turbo“:** Immer noch zu lang? Na guuuut, für ganz Ungeduldige gibt es noch die Instant-Variante, die bereits nach 5 Minuten fertig ist.

Grob oder fein? Was darf's denn sein?

Den Maisgrieß gibt es in unterschiedlichen Körnungen zu kaufen. **Feine**, bis mittelfeine Körnungen eignen sich für **cremige Polenta**. Mittelfeiner bis **grober** Maisgrieß ist für **schnittfeste Polenta** gedacht.

Wieviel Polenta rechnet du pro Person?

Polenta macht schon in kleinen Mengen richtig, richtig satt. Als **Hauptgang** reichen pro Person ca. **80 Gramm**, als **Beilage** ca. **50 Gramm** des Maisgrießes.

Das Verhältnis von Maisgrieß und Flüssigkeit

1 Teil feiner Maisgrieß wird ungefähr in **4 Teile Flüssigkeit** eingerührt. Bei grobkörnigem Maisgrieß darf es auch ein bisschen mehr Flüssigkeit sein. Wer's schlicht und unkompliziert mag, verwendet einfach Wasser. Etwas würziger wird es mit Brühe als Basis. Schön mild und sämig schmeckt Polenta, wenn du sie mit Milch zubereitest.

Polenta kochen: Klassisch, cremig und gut

Keine 20 Minuten dauert es, da hat sich der feine Maisgrieß schon in cremigsten, goldenen Brei verwandelt. Je nachdem, wie fein der Maisgrieß gemahlen ist bzw. welche Sorte du einkaufst, kann die Zubereitung kürzer oder länger dauern. Instant-Polenta ist schon nach 5 Minuten fertig. Ob kurz oder lang – die Zubereitung ist ganz einfach.

- 1 -

Petersilie fein hacken. Brühe und Milch aufkochen und Maisgrieß unter Rühren langsam einrieseln lassen.

Cremig oder kross: So kochst du Polenta wie ein Pro



- 2 -

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und rühren, rühren, rühren. Feiner Maisgrieß ist nach 20 Minuten fertig. Je nach Sorte kann die Garzeit abweichen. Die richtige Garzeit ist auf der Packungsanweisung vermerkt.



- 3 -

Polenta nach Belieben mit geriebenem Parmesan, Petersilie, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.



Polenta mal anders: Gebraten, gebacken oder süß

Polentaschnitten angebraten in der Pfanne

Wer lieber etwas Krosses mit goldbrauner Kruste auf dem Teller möchte, ist mit Polenta bestens bedient. Denn wenn du den Maisgrieß auskühlen lässt, wird er **schnittfest** und du kannst ihn in Scheiben, Rauten, Taler – ach, einfach in jede beliebige Form schneiden. Noch schnell in **Butter 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten** und schon sind die Polentaschnitten wunderbar knusprig.



Polentaschnitten einfach 2-3 Minuten in etwas Butterschmalz anbraten.

Polenta aus dem Backofen

Hunger auf eine Extraportion? Dann bereite Polenta doch mal im großen Stil vor. Einfach eine ordentliche Menge Maisgrieß vorbereiten, in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Käse bestreuen. Deine Polenta aus dem

Cremig oder kross: So kochst du Polenta wie ein Pro

Backofen benötigt bei 220 °C ca. 15 Minuten Zeit, um goldbraun zu brutzeln. Keine Auflaufform zur Hand? Dann mach doch mal Polenta-Pizza: Dicken Maisbrei auf einem Backblech mit Backpapier zu einem runden Fladen formen, nach Lust und Laune belegen und 15 Minuten im 220 °C heißen Ofen backen.



Polenta in der Auflaufform verstreichen und nach Belieben mit Käse überbacken.

Süße Polenta

Für den süßen Hunger kannst du die Polenta mit Milch, einer Prise Salz und etwas Zucker zubereiten und hast ratzfatz einen cremigen Frühstücksbrei parat. Lass ihn auskühlen und brate dir köstliche Polenta-Pancakes in der Pfanne. Noch ein paar Beeren, Nüsse und Ahornsirup on top – das perfekte Frühstück wartet.

Polenta als Beilage – dazu schmeckt der Sattmacher

Kartoffeln, Reis und Pasta hast du schon 100 Mal auf dem Teller gehabt. Zeit für eine Abwechslung, denn auch als Beilage macht Polenta richtig was her. Sie passt zu mediterranem Gemüse, würzigen Tomatensaucen, Hackfleisch oder Meeresfrüchten.

Hilfe, meine Polenta wird nicht fest

Für Polentaschnitten verwendest du am besten mittelgroben Maisgrieß. Der verleiht der Masse mehr Stabilität. Lass die Polenta ausreichend auskühlen – erst bei Zimmertemperatur, anschließend im Kühlschrank. Erst so wird sie schnittfest.

Verwende zum Schneiden eine extra scharfe Klinge, die du zwischendurch mit kaltem Wasser abspülst. So erhältst du schöne, gerade Kanten.



Ausgekühlte Polenta lässt sich problemlos in Rauten, Würfel oder Stifte schneiden.

Welche Nährstoffe stecken in Polenta?

Eins ist klar, Polenta macht ganz schön satt. Und ist mit rund 350 kcal pro 100 Gramm auch ziemlich kalorienreich – ohne Butter, Käse oder sonstige Extras dazuzurechnen. Wenn du deine Polenta möglichst schlank zubereiten möchtest, rührst du sie am besten nur mit Wasser an und würzt mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen.

Wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln liefert der Maisbrei vor allem Kohlenhydrate und kleine Mengen an Magnesium, Kalium und Kieselsäure. Besonders nährstoffreich ist Polenta zwar nicht, hält aber lange satt und ist außerdem frei von Gluten.

Wie lange kannst du Polenta aufbewahren?

Na? Wieder mal zu viel gekocht? Du kannst die fertige Polenta 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Besonders lecker schmeckt der Rest, wenn du ihn kross in der Pfanne anbrätst. Portionsweise verpackt, kannst du Polentaschnitten auch gut einfrieren und nach Belieben auftauen und nochmal anbraten.