

## Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

600 ml Wasser oder Brühe  
600 ml Milch  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
2 Thymianzweige  
250 g feiner Maisgrieß  
100 g Parmesan, Pecorino oder vegetarischer Hartkäse  
50 g Butter  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Edelstahl-Kochtopf

Entweder man liebt sie, oder man liebt sie nicht ... oder man hat sie einfach immer nur schlecht zubereitet gegessen. So ging es mir zumindest lange Zeit: Die Rede ist von **Polenta**.

Was viele gar nicht wissen, Polenta ist nicht bloß eine "Maisgrießpampe", sie ist sogar sehr wandelbar: mal cremig gekocht, mal als knusprige Polentaschnitten gebraten, mal im Ofen überbacken oder sogar als Dessert. Du siehst, Polenta zuzubereiten ist alles andere

als langweilig.

Du willst auch richtig gute Polenta machen oder einfach mal was Neues probieren? Dann hol dir das geballte **Polenta-Know-how**, schnapp dir das passende **Küchenequipment** und koch dich durch **4 leckere Zubereitungsarten**.

### Polenta zubereiten

#### 3 Methoden

„Du willst Polenta machen? Puuuh, ein echter Knochenjob“, sagte mir eine italienische Nachbarin mal und schüttelte 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 Nullkommanichts 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 die Instant-Polenta, die bereits nach 5 Minuten fertig ist.

# Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker

## Tipps und Tricks

### Die Körnung: Grob oder fein?

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.

### Die Menge: Wie viel 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: Maisgrieß und Flüssigkeit

**1 Teil feiner Maisgrieß** wird in etwa **4 Teile Flüssigkeit** eingerührt. Bei grobkörnigem Maisgrieß darf es auch ein bisschen mehr Flüssigkeit sein. Wer es 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 – das Grundrezept

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 -

Wasser oder Brühe mit Milch und Butter in einen Edelstahl-Kochtopf geben.



- 2 -

Knoblauchzehen schälen und mit der flachen Messerseite andrücken. Zusammen mit Lorbeerblättern und Thymianzweigen in den Topf geben und aufkochen lassen.



- 3 -

Hitze reduzieren. Thymianzweige entfernen und den Maisgrieß nach und nach mit einem Schneebesen oder Holzlöffel einrühren.

## Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker



- 4 -

Polenta für ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme garen. Alle paar Minuten umrühren, damit nichts am Boden kleben bleibt und verbrennt.

- 5 -

Parmesan reiben. Kurz vor Ende der Garzeit einrühren und Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 6 -

Polenta je nach Belieben weiterverarbeiten oder als cremige Beilage servieren.



### 3 weitere Zubereitungsarten

#### Polentaschnitten braten

Du hast eine Vorliebe für **Krosses mit goldbrauner Kruste**? Dann bist du mit Polentaschnitten bestens bedient. Denn wenn du den Maisgrieß auskühlen lässt, wird er schnittfest und du kannst ihn in **jeder beliebigen Form** anbraten. Apropos braten: Am sichersten fährst du mit einer **beschichteten Bratpfanne**. Sonst läufst du gegebenenfalls Gefahr, dass deine Polentaschnitten in der Pfanne kleben bleiben.



#### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g ausgekühlte Polenta
- 50 ml Rapsöl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

#### Besonderes Zubehör:

- Keramik-Auflaufform
- Beschichtete Edelstahl-Bratpfanne

#### Zubereitung:

**Step 1:** Auflaufform einölen. Gekochte Polenta in der



## Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker

Auflaufform glatt ausstreichen und auskühlen lassen.  
Danach für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



**Step 2:** Polenta aus der Form auf ein Brett stürzen. Mit einem scharfen Messer in Rauten schneiden und zwischendurch Klinge mit kaltem Wasser säubern.



**Step 3:** Edelstahl-Bratpfanne erhitzen und Rapsöl hinzugeben. Polentaschnitten hineinsetzen und von beiden Seiten kross anbraten. Ca. 2 Minuten vor Fertigstellung Aromaten sowie Butter hinzugeben und Polentaschnitten darin vorsichtig schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### Polenta aus dem Backofen

Hunger auf eine Extraportion? Dann bereite Polenta doch mal im großen Stil vor. Einfach eine ordentliche Menge Maisgrieß kochen, in eine gefettete Auflaufform füllen und mit Parmesan bestreuen. Du wirst mit einer **knusprigen Kruste** belohnt – versprochen!

Die **gleichmäßigsten Backergebnisse** und eine **schöne Kruste** bekommst du übrigens in einer Keramik-Auflaufform.



### Zubereitung:

**Step 1:** Keramik-Auflaufform einölen und Ofen auf 200 °C Grillfunktion vorheizen.

**Step 2:** 800 g gekochte Polenta in die Auflaufform geben und glattstreichen.

## Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker



**Step 3:** Parmesan reiben, über die Polenta streuen und im Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

### Polenta als Dessert: Polenta-Törtchen

Polenta in Süß und als Törtchen? Na klar! Ausgekühlte Polentastücke einfach in kleine Ofenförmchen geben und mit einer Royal – einer Eier-Sahne-Mischung – übergießen. Jetzt nur noch im Ofen stocken lassen und mit Puderzucker bestreuen. Yummy!



### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g feste Polenta
- 1 EL Puderzucker

### Für die Royal:

- 4 Eier

- 120 ml Sahne
- 50 g Puderzucker

### Besonderes Zubehör:

- Soufflé-Formen oder kleine Auflaufförmchen
- große Auflaufform

**Step 1:** Soufflé-Formen mit Butter einfetten und mit Maisgrieß auskleiden. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**Step 2:** Feste Polenta – ob gebraten oder lediglich gekocht – in grobe Würfel brechen oder schneiden und locker in die Soufflé-Formen geben.



**Step 3:** Für die Royal alle Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren und die Förmchen zu 2/3 damit füllen.



**Step 4:** Große Auflaufform mit Wasser füllen, die

# Polenta – 4 Zubereitungsarten für den italienischen Klassiker

Souffle-Förmchen in das Wasserbad stellen und für 15- 20 Minuten in den Ofen geben.

## Polenta Know-how

### Herkunft

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.

### Warenkunde

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 schweizerische 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. 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 fertig angerührt ist.

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

### Nährwerte

Eins ist klar: Polenta macht ganz schön satt. Und ist mit **rund 350 kcal pro 100 Gramm** auch recht gehaltvoll – 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**.