

Polentataler mit Blattspinat/Frischkäse und halb getrockneter Tomate

Rezepturbasis Portionen 30

Einsatz für 4 Portionen

	Bezeichnung	Einsatz Basis	ME Kalk	Einsatz	Bemerkung
1221	Maisgrieß	0,1000	kg	0,0133	
1222	Blattspinat	0,2000	Kg	0,0267	
1223	Frischkäse, Meraner Art	200,0000	g	26,6667	
1224	Halbgetrocknete Tomaten	0,1000	kg	0,0133	
1482	Wasser	0,4000	Liter	0,0533	

1 Knoblauch schälen. Brühe mit Knoblauch und etwas Salz zum Kochen bringen.

2 Maisgrieß unter ständigem Rühren zur kochenden Flüssigkeit geben.

3 Die Hitze reduzieren und die Polenta bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa 40 Minuten garen lassen.

4 Eine Auflaufform oder ein Backblech dünn mit Öl einstreichen.

5 Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben.

6 Mit einem in Wasser getauchten Esslöffel oder Spachtel etwa 2 cm dick ausstreichen. Polenta abkühlen lassen.

7 Erkalte Polenta auf ein Arbeitsbrett stürzen. In Kreise, Dreiecke, Rauten oder jede beliebige andere Form schneiden.

8 Jedes Polentastück dünn mit etwas Olivenöl einpinseln und in einer heißen Grillpfanne oder in einer beschichteten Pfanne 3-5 Minuten pro Seite grillen oder braten. Gegrillte Polenta passt besonders gut zu Schmorgerichten oder Geflügel.