

## Creme-Polenta

Eine cremige Polenta schmeckt als Beilage zu vielen verschiedenen Gerichten. Das Maisgericht erfreut sich nicht nur im Kanton Tessin grosser Beliebtheit.

### EIGENSCHAFTEN

 **VEGETARISCH**



### ZUTATEN

 Für 4–5 Personen als Beilage

**7 dl** Gemüsebouillon

**20 g** Butter

**125 g** Maisgriess/Polenta mittelfein

**1 dl** Rahm

**3 Esslöffel** Sbrinz AOP **gerieben**

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**19 g** Kohlenhydrate

**4 g** Eiweiss

**13 g** Fett

**214 g** kKalorien

**ERSCHIENEN IN**

04 | 2009, S.77

### ZUBEREITUNG

**1** In einer mittleren Pfanne Gemüsebouillon und Butter aufkochen. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen, einmal aufkochen, dann die Hitze auf die kleinstmögliche Stufe reduzieren und die Polenta zugedeckt mindestens ½ Stunde ausquellen lassen, nach Belieben aber auch länger. Wichtig: auf keinen Fall umrühren! Vor dem Servieren den Rahm sowie den geriebenen Sbrinz untermischen und die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.