

81 Polenta mit Bärlauch

Schmeckt mit Salat nach Frühling!

ZUTATEN

(für 4–5 Portionen)

200 g Maisgrieß

200 g Wasser

200 g Milch

30 g Butter

Salz, Muskatnuss

ev. Kräuter

50 g Emmentaler
(gerieben)

80–100 g Bärlauch
oder Spinat

(ev. Speckstreifen
zum Anrichten)

ZUBEREITUNG

- Wasser, Milch und Salz aufkochen lassen.
- Maisgrieß hineinschütten, auf kleine Temperatur schalten.
- Unter ständigem Umrühren 5 Min. leicht kochen lassen.
- Bärlauch waschen, klein hacken und dazugeben.
- Bei kleinster Hitze zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
- Vor dem Anrichten Butter, Kräuter und ev. geriebenen Emmentaler unterziehen.

ARBEITSGERÄTE

- 1 Messbecher
- 1 Schneebesen
- 1 Kochtopf mit Deckel
- 1 Gewürzreibe
- 1 Reibe
- 1 Schüssel
- 3 Auswiegelteller
- 1 Teller
- 1 Bratpfanne
- Küchenpapier

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Maria Schuh

Polenta gedünstet und mit Speckstreifen garniert