



Polenta mediterran

Foto: 60418579, www.fotolia.com

2 große oder 4 kleine Portionen

- 100 g Maisgrieß
- 300 g Wasser
- 1 TL Salz

- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Olivenöl
- Nach Belieben: etwas geriebener Hartkäse (Parmesan)

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen, gut umrühren
- Dann ca. 10 Minuten bei niedrigster Hitze oder auf der Warmhaltstufe ausquellen lassen
- Polentateig auf einem großen Schneidbrett oder Backblech ca. 0,5-1 cm dick ausstreichen
- Teig ca. 10-15 Minuten abkühlen lassen, bis der Teig schnittfest ist
- Schnittfesten Polentateig entweder in Streifen schneiden oder mit Gläsern oder Ausstechformen ausstechen. Nach Belieben im Backofen oder Pfanne etwas anwärmen, in einer Pfanne in etwas Öl anbraten oder kalt verwenden
- Alternativ: Polentateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit geriebenem Hartkäse bestreuen und ca. 20 Minuten bei 200°C Umluft überbacken, dann in Scheiben schneiden und servieren

! Tipps

- Gebratene Polentastücke passen gut zu einem Auberginenragout oder zu Wildfleisch- oder Pilzgerichten
- Der heiße Polentateig kann auch mit einer Gebäckspritze auf einen Teller gespritzt werden, z.B. zu Fisch oder einem Steak
- Kalte Polentastücke können Blattsalaten zugefügt werden, schmecken als Snack (auch unterwegs) zusammen mit einem Gemüsedipp und sind köstliches glutenfreies Fingerfood bzw. glutenfreie Grundlage für Canapés

Brainfood: Polenta mit Bonus-Zutaten

Maisgrieß: ist glutenfrei und daher besonders gut geeignet zur Pflege des Bauchgehirns (Darmflora, Dünndarmzellen). Gluten steht im Verdacht, die Darmzellen zu lockern und damit Entzündungs- und Autoimmunreaktionen auszulösen. Eine glutenfreie Ernährung kommt daher nicht nur Zöliakie-Betroffenen, sondern auch Menschen zugute, die mit chronischen Darmentzündungen zu tun haben (z.B. Morbus Crohn) oder mit Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose).

Die mediterranen Kräuter der Provence verleihen der Polenta nicht nur einen guten Geschmack, sondern fördern auch die Funktion der Nervenzellen, z.B. Konzentration und Gedächtnis. Auch eine Extra-Portion Chili-Pulver fördert die Gehirnleistung und Glücksgefühle.