Cremige Polenta mit Kürbis

Das Rezept für cremige Polenta mit Kürbis basiert auf einem Maisgrieß und ergibt einen festen Brei. Die beliebte Beilage trägt in Kärnten den Namen Plentn.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

220 g	Kürbisfleisch
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Butter (oder Olivenöl)
500 ml	Wasser
500 ml	Milch
220 g	Polentamehl
1 Prise	Chilipulver
0.5 TL	Paprikapulver
1 TL	Gemüsebrühe
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter (für Butterflöckchen)
1 Prise	Parmesan (nach Belieben)

Zubereitung

1. Eingangs für die cremige Polenta mit Kürbis die Zwiebel abziehen und gründlich schälen. Mit einem Messer zerkleinern, um in Butter oder Olivenöl gemeinsam mit den Kürbiswürfeln in einer Pfanne anzuschwitzen. Nicht weich garen.

2. Milch und Wasser in einen Topf füllen. Paprikapulver, Chili, Meeressalz und Pfeffer hinzugegeben und aufkochen. Die grobe Polenta in den Topf geben und mit einem Schneebesen einrühren. Das Gemisch wird bei geringer Hitze nach dem Aufkochen

allmählich aufquellen. Dieser Prozess nimmt bis zu 15 Minuten in Anspruch.

3. Zwiebeln und Kürbiswürfel nochmals leicht erwärmen und gemeinsam mit den Butterwürfeln unter die Polenta heben. Je nach Geschmack nachwürzen.

Tipp

Unter die cremige Polenta mit Kürbis etwas geriebenen Parmesan rühren. Achtung: Der Parmesan tritt im Geschmack sehr dominant auf.