

# Polenta - So kocht man „a Osttiroler Plente“

Früher kam die „Plente“ (Dialektwort für Polenta) nahezu jeden Tag auf den Tisch. Der Maisgrieß ist sättigend und auch sehr gesund. Ich gebe zu, in meinen Kindertagen habe ich die Plente gehasst. Wie bei so vielem im Leben, wird einem der Wert einer Speise erst viel später bewusst. Nun habe ich die Plente fix in meinem Speiseplan eingebaut ☐

- Vorbereitungszeit: 5 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 25 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

## Zubereitung Polenta:

25 dag grober Maisgrieß  
1 Liter Wasser  
1,5 Teelöffel Salz  
etwas Butter

Das Wasser wird erhitzt und gesalzen. Anschließend gießt man den Polentagrieß in einem Zug in das kochende Wasser. Man rührt so lange, bis die Masse beginnt dickflüssig zu werden und wie ein Vulkan zu blubbert. Dann gibt man den Deckel auf den Topf und lässt sie ca. 20 Minuten ausdampfen. Ein wenig Butter einrühren und schon ist die Polenta fertig. Gerne kann man auch eine Butterflocke auf die Polenta geben.

Ich nehme immer den groben Polentagrieß, da ich dann mehr Struktur in der Masse habe. Gerne kann man jedoch auch den feinen Polentagrieß nehmen. Wer den Grieß nicht wiegen will, nimmt einfach eine Tasse. Das Verhältnis 1 Tasse Polentagrieß und 3 Tassen Wasser stimmt immer.

## **Hier einige Polentavariationen:**

Polenta lässt sich in vielfältiger Weise essen – die einfachste Variante ist mit Milch. Mir schmeckt sie am besten mit einem Gulasch. Spiegelei passt auch ganz hervorragend dazu. Wer es gerne süß mag isst eine Hollersulze dazu.

Tipp am Rande:

– Wenn man noch genügend Polenta übrig hat, kann man sie am nächsten Tag einfach in einer Pfanne rösten.