

## Rezept

# Aprikosen-Polenta mit Dip

Ein Rezept von Aprikosen-Polenta mit Dip, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für die Polenta

|                |               |              |                     |
|----------------|---------------|--------------|---------------------|
| <b>250 ml</b>  | Milch (3,5 %) | <b>2 EL</b>  | Zucker              |
| <b>1 Prise</b> | Salz          | <b>100 g</b> | Polenta (Maisgrieß) |
| <b>½</b>       | Bio-Zitrone   | <b>70 g</b>  | getr. Aprikosen     |
| <b>30 g</b>    | Walnusskerne  |              |                     |

### Für den Dip

|              |                      |              |                      |
|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| <b>100 g</b> | Doppelrahmfrischkäse | <b>100 g</b> | griechischer Joghurt |
| <b>100 g</b> | Aprikosenkonfitüre   |              |                      |

### Außerdem

|             |        |
|-------------|--------|
| <b>2 TL</b> | Butter |
|-------------|--------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 18 g F, 8 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

### Polenta

1. Die Milch mit 250 ml Wasser, dem Zucker und dem Salz aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und die Polenta unter zunächst ständigem Rühren quellen lassen. Sobald die Masse nicht mehr blubbert, genügt gelegentliches Rühren. Instant-Polenta ist in ca. 5 Min. fertig ausgequollen, klassische benötigt ca. 10 Min.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Die getrockneten Aprikosen fein würfeln und die Walnusskerne hacken. Beides in die fertige Polenta rühren. Mit Zitronenschale und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.
3. Eine kleine Springform (Ø 16 cm oder 18 cm) mit der Butter einfetten und die Polentamasse einfüllen. Mit einem angefeuchteten Spatel glatt streichen. In 15-20 Min. fest werden lassen.

### Dip

4. Inzwischen Frischkäse, Joghurt und Aprikosenkonfitüre mit dem Schneebesen glatt rühren.

5. Den Rand der Springform vorsichtig lösen und die Polenta in Tortenstücke schneiden. Auf Teller verteilen und jedes Stück mit einem Klecks vom Dip toppen.