Rezept

Buchweizen-Knoblauch-Polenta

Ein Rezept von Buchweizen-Knoblauch-Polenta, am 20.04.2024

Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **1 l** Gemüsebrühe
- **100 g** Buchweizengrieß
- **3 EL** Olivenöl
- **100 g** Maisgrieß

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hineinpressen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze hellgelb andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen.

---

2. Unter ständigem Rühren beide Grießsorten einrieseln lassen und bei sehr milder Hitze in etwa 30 Min. ausquellen lassen. Immer wieder durchrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Polenta soll eher cremig als fest sein – bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser zugießen.