

Rezept

Gebratene Polentastreifen

Ein Rezept von Gebratene Polentastreifen, am 28.04.2025

Zutaten

3 Zweige Thymian

1/2 l Gemüsebrühe

Pfeffer

Öl für die Form

1/2 Knoblauchzehe

Salz

150 g Instant-Polenta

Butterschmalz zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 12 x 20 cm) mit Öl auspinseln.
2. Thymian und Knoblauch zur Brühe geben und offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen. Knoblauch entfernen, die Brühe salzen und pfeffern. Den Polentagrieß unter ständigem Rühren nach und nach einrieseln lassen und unter Rühren 2-3 Min. nachquellen lassen. Dann in die Form geben und glatt hineindrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Std. kühl stellen.
3. Polenta aus der Form stürzen und in 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Reichlich Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen, darin die Polentastreifen portionsweise bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in ca. 8 Min. knusprig braun braten. Sofort servieren.