Rezept

Polenta-Basilikum-Nocken

Ein Rezept von Polenta-Basilikum-Nocken, am 28.05.2025

Zutaten

¼ l	Milch
	frisch geriebene Muskatnuss
90 g	Maisgrieß (Polentagrieß)
1	Ei
	Pfeffer
	Salz
60 g	Butter
1 Handvoll	Basilikumblätter (10-15 g)
20 g	geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Milch mit ½ TL Salz, Muskatnuss und der Butter in einen Topf geben und aufkochen. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen den Grieß einrieseln lassen. Mit dem Kochlöffel weiterrühren und den Grieß bei schwacher Hitze 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis die Masse glänzt und sich als Kloß vom Topfboden löst. Den Brei in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Basilikum und Ei mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree gründlich unter den Polentabrei rühren, dann den Parmesan untermischen. Die Polentamasse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Std. kühl stellen.

3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Von der Polentamasse mit einem Teelöffel kleine Portionen abnehmen (dabei den Löffel immer wieder in heißes Wasser tauchen) und diese mit nassen Händen zu runden Klößchen oder mit einem zweiten in Wasser getauchten Teelöffel zu ovalen, spitz zulaufenden Nocken formen. Die Klößchen oder Nocken in das kochende Wasser geben und halb zugedeckt in ca. 15 Min. gar sieden (nicht kochen) lassen.

4. Die Polenta-Basilikum-Nocken mit dem Schaumlöffel herausheben und nach Belieben in Tomatensuppe oder in einer Minestrone servieren.