

## Rezept

# Polentaherzen

Ein Rezept von Polentaherzen, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Vanilleschote	<b>500 ml</b>	Milch
<b>1/4 TL</b>	Salz	<b>200 g</b>	Maisgrieß (Polenta)
<b>2</b>	Eigelb	<b>50 g</b>	Butter
<b>1 EL</b>	Agavendicksaft		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Vanillemark und Schotenhälften mit Milch und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam erhitzen.
2. Schoten herausnehmen. Milch aufkochen, Maisgrieß einrühren, kurz aufkochen lassen und 5 Min. rühren, bis ein dicker Brei entsteht. Maisgrießbrei etwas abkühlen lassen, Eigelbe unterrühren. Eine Platte mit kaltem Wasser abspülen. Grießmasse ca. 1 cm dick darauf streichen und auskühlen lassen.
3. Mit einer Herzausstechform Herzen ausstechen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Herzen darin von beiden Seiten in ca. 4 Min. goldbraun braten. Die Herzen auf eine Platte legen, mit Agavendicksaft bestreichen und bis zum Verzehr warm stellen.