

Rezept

Polentanocken

Ein Rezept von Polentanocken, am 13.05.2025

Zutaten

150 ml Milch	100 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	Salz
100 g Instant-Polenta (Maisgrieß)	1 EL frisch geriebener Parmesan
1 Ei	1 Eigelb
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Milch, Brühe und Butter in einem kleinen Topf aufkochen und kräftig mit Salz würzen. Polenta einrühren und unter Rühren bei kleiner Hitze 2-3 Min. kochen. Topf vom Herd nehmen, Käse unterrühren und unter Rühren etwas abkühlen lassen.
2. Ei und Eigelb unterrühren. Die Masse mit Muskatnuss und Pfeffer würzen, etwas ruhen lassen. Dann mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und diese in der heißen Suppe oder leicht siedendem Salzwasser 10 Min. gar ziehen lassen.