

Rezept

Sahne-Polenta mit Mais

Ein Rezept von Sahne-Polenta mit Mais, am 23.04.2024

Zutaten

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1 frischer Maiskolben | 1 TL Maiskeimöl |
| ½ l Gemüsebrühe | 50 g Sahne |
| 100 g Maisgrieß (Polenta) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Baby und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 835 kcal

Zubereitung

1. Den Maiskolben gegebenenfalls von Blättern und Fäden befreien und waschen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Körner darin sanft anbraten. Brühe und Sahne zugießen und zum Kochen bringen, den Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren. Die Polenta bei sehr schwacher Hitze 25 Min. ausquellen lassen, dabei öfter umrühren, damit nichts anbrennt.