

Rezept

Süße Orangen-Polenta mit Pflaumen

Ein Rezept von Süße Orangen-Polenta mit Pflaumen, am 28.06.2026

Zutaten

750 g blaue Pflaumen	1 Päckchen Vanillezucker
1 Bio-Orange	300 ml Milch
80 g Instant-Polenta (feiner Maisgrieß)	2 EL Zucker
20 g Butter	4 Zweige Zitronenmelisse
2 EL gehackte Pistazienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen und in Spalten schneiden, dabei entsteinen. In einen Topf geben, den Vanillezucker darüberstreuen. Zugedeckt einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Milch in einem Topf aufkochen, Polenta einrühren. Den Topf vom Herd ziehen, Orangensaft und Orangenschale sowie den Zucker und die Butter unter die Polenta mischen, alles unter Rühren ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Die Orangen-Polenta zusammen mit den gedünsteten Pflaumen und dem Pflaumensaft, der sich im Topf gebildet hat, anrichten. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon in Streifen schneiden und über die anderen Zutaten streuen, die Pistazienkerne ebenfalls darüberstreuen. Alles mit Melisseblättchen garnieren.