



Ärztlich geprüfte
Gesundheitsberaterin GGB e.V.

Polenta-Stäbchen

Zutaten:

750 ml	Wasser
½ TL	Stein- oder Meersalz
1 geh. TL	Gemüsebrühepulver
2 Prisen	Muskatnuss, frisch gerieben
250 g	Polenta (Mais-Grieß) *
50 g	Vollkornmehl, frisch fein gemahlen, z. B. aus Dinkel, Emmer oder Einkorn
½ TL	Gemüsebrühepulver
½ TL	Stein- oder Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
4-6 EL	Vollkornpaniermehl
2 EL	Butter
3 EL	Oliven- oder Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen und mit Salz, Gemüsebrühe und Muskat würzen.

250 g Polenta einrühren, Topf vom Herd nehmen und die Masse direkt in eine Auflaufform (gut passend: ca. 18 x 28 cm) umfüllen, mit nassem Teigschaber glattstreichen und auskühlen lassen.

Die ausgekühlte Polenta in 3 cm breite und ca. 8 cm lange Streifen schneiden.

Nun drei tiefe Teller befüllen: In den ersten Teller Vollkornmehl geben und mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer vermengen. In dem zweiten Teller die Eier verquirlen, diese ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in den dritten Teller das Paniermehl geben.

Die Polentastreifen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in dem Paniermehl wenden. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen und die Polentastreifen darin portionsweise von beiden Seiten knusprig anbraten.

Dazu die Pusta-Soße servieren.

* Polenta selbst gemacht:

SPEISE!-Mais in einer dafür geeigneten Getreidemühle selbst zu Grieß vermahlen und ins kochende Wasser einrühren.