

Winterfrühstück: Cremige Polenta mit Marzipan & Apfelkompott



Neulich erzählte mir ein Freund, mit dem ich die Leidenschaft fürs Kochen, Genießen und Rezepte-Entwickeln teile, von einem schrägen Traum: „Wir waren mit einer großen Gruppe in einem noblen Restaurant. Serviert wurde was Lustiges. Polenta mit Marzipan, dazu zermatschte Avocado und Sweet-Chili-Sauce. Dazu eine ganze gegarte gelbe Möhre und als Krönung lag eine fast schon braune Banane mit Schale auf der Polenta.“

Nach der ersten Belustigung war meine Reaktion darauf: „Polenta und Marzipan kann ich mir super vorstellen. Aber der

Rest kann weg.“ =D

Die Idee ließ mich in den letzten Tage nicht mehr los und da das nasskalte Wetter geradezu nach einem warmen winterlichen Frühstück verlangte, wurde das Ganze dann einfach ausprobiert.

Wer wie ich vom Plätzchenbacken noch Marzipan da hat, kann direkt seine Reste verwerten.

Das Apfelkompott hatte ich so ähnlich neulich schon mal im Urlaub gekocht und fand es mit der fruchtig-säuerlichen Note sehr passend zur cremig-süßen Polenta. Das Ganze auf einem alten Küchenofen mit Feuer zu kochen, machte umso mehr Spaß. Darauf musste ich diesmal leider wieder verzichten. Aber köstlich und wärmend ist dieses Frühstück trotzdem – auch ohne Ofen.



Für 4 Portionen:

Polenta:

180 g Polentagrieß

1 l Wasser

100 g Sahne oder Butter

60 g Marzipan

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Apfelkompott:

5 Äpfel (z.B. Boskoop)

1 Handvoll Rosinen

1 TL Zimt

1 TL Kurkuma

1 Sternanis, in Stücke gebrochen

1 großer Schuss Fruchtsaft (falls vorhanden)

Für die Polenta das Wasser mit dem Salz aufkochen und die Polenta mit dem Schneebesen einrühren. Auf kleiner Hitze und unter häufigem Rühren 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Marzipan ganz klein zupfen oder fein würfeln. Zum Schluss Marzipan, Sahne oder Butter dazugeben und alles untermischen, bis die Polenta cremig ist.

Für das Kompott die Äpfel waschen, das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse schneiden und grob in Stücke schneiden. Mit den Rosinen, den Gewürzen und dem Saft oder ein wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

Sobald die Äpfel weich sind, etwas Polenta in eine Schale geben und das Kompott drum herum verteilen. Wer mag streut noch ein wenig Zimt darüber.

[Natürlich könnt ihr dieses Gericht auch mit Grießbrei oder sogar Milchreis machen!]



Habt ihr auch schon mal im Traum Rezepte entwickelt? Ich hoffe, dieses traumhafte Frühstück weckt eure Lebensgeister und versüßt euch den Tag!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön,

eure Judith

Buntes Kinder-Picknick-Menü: Rosa Polenta-Knusperbällchen, Gemüse-Plätzchen, Grillkäse- Bärchen und Gurkensalat



Diese s Menü kann Kindern doppelt Spaß machen: Da es ja sozusagen

aus Fingerfood besteht, eignet es sich toll für Picknicks im Freien, auf dem Balkon – oder auch mal auf einer Decke im Wohnzimmer. Kinder können aktiv mithelfen bei der Zubereitung (Ausstechen, Bällchen rollen und wälzen) und das finde ich sehr wichtig, denn wer selbst mit anpackt, isst auch lieber, probiert viel mehr aus und lernt neben neuen Geschmäckern vor allem das Miteinander beim Kochen und Essen zu schätzen.



Ein weiteres Plus: Dieses Menü ist flexibel. Man kann allerlei Gemüsesorten zum Ausstechen nehmen (ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi) und allein mit dieser Auswahl einen bunten Knabberteller aus gedünstetem Gemüse zaubern.

Die Polentabällchen lassen sich beliebig nach Geschmack würzen und zum Beispiel mit Käse verfeinern (ich habe darauf verzichtet, da es Käsebärchen gab). Man kann auch etwas Spinat pürieren und sie grün statt rosa machen. Mit ein paar Erbsen, die man einrollt, kann man sie sogar füllen. Der Fantasie sind wenig Grenzen gesetzt und Gemüse wird so zu einem genüsslichen Spaß. =)



Für

2-3 Picknicker braucht man:

1 große Gurke
1 TL Honig oder Agavendicksaft
1 EL milden hellen Essig
1 EL gutes Olivenöl
getrockneten Dill
Salz, Pfeffer

Grillkäse (mit Geschmack nach Wahl)

Gemüse nach Wahl,
zum Beispiel ganz dicke Karotten, Süßkartoffeln, Rübchen, Kürbis, Kartoffeln, Kohlrabi
Nicht zu filigrane Keksausstecher mit passenden Motiven
(z.B. Bärchen, Kleeblatt, Halbmond)

125 g Polentagrieß
1 EL Gemüsebrühpulver
 $\frac{1}{2}$ L Wasser
Salz, (Pfeffer), frische Kräuter nach Belieben
[frischer, fein geriebener Parmesan]
Püree einer kleinen gegarten Rote Beete
[alternativ Rote Beete-Saft;
am besten zum Teil beim Kochen verwenden
und dann die fertige Polenta „nachfärben“]

2-4 EL Grieß

Semmelbrösel zum Wälzen

Alles ist vegetarisch bzw. sogar vegan, wenn man den Grillkäse und den Honig im Salat weglässt/ersetzt.

Für den **Salat** die Gurke schälen und mit dem Sparschäler lange „Bandnudeln“ schneiden. Am besten arbeitet man sich dabei rund um das Kerngehäuse, indem man die Gurke immer mal wieder dreht.

Die Zutaten fürs Dressing in einen Shaker oder eine Schüssel geben und vermischen. Dann über den Salat geben, gut durchrühren und etwas ziehen lassen.

Für die **Gemüseplätzchen** das gewählte Gemüse schälen und in gleichmäßige, dicke Scheiben schneiden und daraus möglichst ergiebig mit den Keksausstechern Formen ausschneien. Diese Gemüsekekse in einen Dämpfeinsatz legen und gar dämpfen.

[Die Gemüsereste kann man entweder mitdämpfen und anderweitig verwenden oder sie klein hacken und einen Rohkostsalat oder eine Gemüseeinlage für eine Tomatensoße daraus machen.]

Wenn das Gemüse dämpft (auf die eventuell verschiedenen Garzeiten der Gemüsesorten achten), das Wasser mit dem Brühpulver erhitzen und die **Polenta** einrühren. Unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und weitere 10 Minuten quellen lassen.

Wurde Rote Beete mitgegart, werden nun die weichen Reststückchen püriert und unter die fertige Polenta gemischt. (Ansonsten nimmt man ein paar EL Rote Beete Saft.)

Ist die Masse nun etwas zu weich, ein paar EL Gries untermischen. Noch einmal abschmecken (bzw. geriebenen Käse untermischen). Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit feuchten Händen jeweils 1 gehäuften TL zu einem Bällchen rollen. Dieses in Semmelbröseln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. (Die Masse ergibt ca. 30-35 Bällchen.)

15-20 Minuten backen, bis die Bällchen knusprig geworden sind.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann werden sie fester als im heißen Zustand.

Aus dem **Grillkäse** ebenfalls süße Formen ausschneiden und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. (*Die Reststücke kann man in regelmäßige Stückchen schneiden und ebenfalls braun braten.*)



Naschkatze

Alles zusammen als Picknick-Menü servieren.

TIPP: Wer einen Dipp mag, kann (Sahne)Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verfeinern und die Bällchen hinein dippen.



Naschkatze

Ich hoffe, dieses Rezept wird allen viel Spaß machen und vor allem Groß und Klein gut schmecken!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure

Judith



Naschkatze