

Polenta (Maisgrieß) gefüllt mit Gorgonzola-Mascarpone, überbacken mit Pignoli + Parmesan



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Waltraud Kogler

(Beilage für 6-8 Pers.)

Zutaten:

500 g Maisgrieß

1,5 l Wasser

0,5 l Milch

100 g Butter (od. weniger)

2 TL Salz

100 gr. Parmesan

Gorgonzola-Mascarpone oder nur Mascarpone zum Füllen

Pignoli/Pinienkerne

Zubereitung:

500 g Maisgrieß, 1,5 l Wasser, 0,5 l Milch, 100 g Butter (od. weniger) und 2 TL Salz mit dem Flexi in der CC, Rührstufe 1, aufkochen lassen.

Sobald die Masse dicklich wird: 100 g Parmesan einrühren und nur mehr kurziterrühren lassen.



Eine runde Schüssel mit Wasser ausspülen, den Brei halbvoll einfüllen, mit Gorgonzola-Mascarpone (oder nur Mascarpone) belegen, ev. Pignoli dazu, restlichen Brei daraufstreichen, mit einem Teller beschweren, abkühlen lassen.



Vor dem Servieren auf ein Backblech stürzen, mit Parmesan + Pignoli bestreuen und im Rohr überbacken.



Diese Masse ergibt 2 Schüsseln.

Man kann die 2. Portion gut aufbewahren und erst am nächsten

Tag überbacken.

Polenta mediterraner Art

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung für Frauen](#))



Zutaten für 3-4 Personen:

200 g Polentagrieß

600 ml Wasser

1-2 EL Gemüsepaste

3-4 Tomaten und/oder anderes Gemüse wie Paprika

100-150 g geriebener Parmesan oder Reibekäse – fettreduziert

italienische getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Zuerst erhitzt du das Wasser in der CC und rührst die Gemüsepaste, bis diese sich aufgelöst hat, ein. Unter ständigem Rühren (Stufe 1 + Flexi) lässt du nun den Polentagrieß einrieseln und rührst ca 10 Minuten weiter, bis der Grieß gequollen ist. Zum Schluss fügst du die Hälfte des Käse darunter.

Die fertige Polenta verstreichst du (ca 1 cm dick) auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech.

Als nächstes werden die Tomaten gewaschen, vom Stunk entfernt und in Scheiben geschnitten. Wenn du anderes Gemüse verwendest dann dieses säubern und kleinschneiden

Den Backofen kannst du jetzt auf 180° vorheizen.

Belege die Polenta mit den Tomatenscheiben und würze diese mit den getrockneten Kräutern. Zum Schluss wird alles, je nach Geschmack, mit Käse bestreut.

Im Backofen wird nun die mediterrane Polenta für ca 5-10 Minuten überbacken.

T i p p:

Alternativ zur Tomate sind natürlich auch Aubergine, Zucchini oder Paprika möglich

Polentacreme

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Kalbsfilet sous vide gegart

mit Morchelrahm und cremiger Polenta



Rezept und Fotos von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten für 4 Personen:

1000 g Kalbsfilet
50 g getrocknete Morcheln
20 g Schalotten
200 g Sauerrahm
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer,
Olivenöl
150 g Polenta
500 ml Sahne
500 ml Milch
50 g Schalotte
Lorbeer,
Knoblauch,
Salz, Pfeffer

Benötigtes Zubehör:

Multizerkleinerer Koch-Röhrelement Flexi-Röhrelement
Gewürzmühle

Arbeitszeit: 45 min

Koch-/Backzeit: 120 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitung:

Das Kalbsfilet parieren und mit Gewürzen und Olivenöl vakuumieren.

In der CC bei 56 Grad 2 Std Intervallstufe 3 ohne Rührelement ziehen lassen.

Das Filet aus dem Beutel herausnehmen und im Stück scharf in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Dauer hängt vom gewünschtem Gargrad des Fleisches ab. Nach dem Anbraten das Fleisch außerhalb der Pfanne mind. 10 in Alufolie gewickelt ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.

Für den Morchelrahm die getrockneten Morcheln im Multizerkleinerer zerkleinern. Gerne auch noch 5 Gramm Morcheln mit der Gewürzmühle zu Pulver mahlen und damit später die Soße abschmecken. Die zerkleinerten Morcheln mit kochendem Wasser überbrühen, bis sie bedeckt sind und ziehen lassen (am besten am Abend vorher).

Die Morcheln aus dem Wasser nehmen (das Einweichwasser aufbewahren !!!), ausdrücken und mit den kleingehakten Scharlotten in Olivenöl anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und mit dem Sauerrahm verrühren. Gerne nun etwas Einweichwasser und gem. Morcheln verdünnen. Gut durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die cremige Polenta, (wir hatten die von Kattus) das Flexi-Rührelement einsetzen, Intervallstufe 1, 100-120 Grad, etwas Olivenöl in den Topf geben und die Polenta kurz anrösten. Sahne und Milch angießen, mit Lorbeer, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 min rühren lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Gerne am Ende für den Geschmack ein Stück Butter unterrühren.

Die cremige Polenta mit den in Tranchen geschnittenem Kalbsfilet und dem Morchelrahm dekorativ anrichten.



Steinpilzpolenta Polenta

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

750 ml Geflügelfond (oder Pilzfond, dann noch aromatischer und dann auch vegetarisch)

15 gr. getrocknete Steinpilze

200 gr. Polenta

30 gr. frisch geriebener Parmesan

100 ml Schlagsahne

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Flexi einsetzen und Temperatur von 120 Grad/Rührintervall 1 einsetzen. Geflügelfond mit Steinpilzen aufkochen lassen.

Polenta einrieseln lassen, Flexi weiterlaufen lassen. Spritzschutz aufsetzen (spart Energie, der Spritzschutz dient dann als Deckel).

10 Minuten/90 Grad/Rührintervall 1

Parmesan und Sahne unterrühren, mit Salz/Pfeffer würzen. Fertig.

Tipp: Passt wunderbar als Beilage zu "gefüllte Schweinelende mit Panchetta"