

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 29.03.2015



Cremige Polenta mit Blattspinat und pochierem Ei



Zutaten für 4 Personen

Für die Polenta

80 g Maisgrieß
300 ml Milch
300 ml Wasser
1 EL Mascarpone
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt

Für die Beilage

600 g Blattspinat
4 Eier
Butter
Essig
Muskat
Salz
Pfeffer

Kochutensilien

2 Töpfe
1 Pfanne
Sieb
4 Kaffeetassen

Tipp

Pochieren ist eine schonende und kalorienarme Garmethode in leicht siedendem Wasser oder in Brühe (75 bis 95 Grad).

Dafür eignet sich ein Simmertopf mit eingebauter Temperaturangabe. Alternativ kann auch ein normaler Topf oder eine Kasserolle verwendet werden.

Wissenswertes

Die aus Italien stammende, früher als „Arme-Leute-Essen“ bezeichnete Polenta besteht aus grob gemahlenem Mais, der in heißer Flüssigkeit (Milch oder Wasser) aufquillt.

Sie ist eine preiswerte, aber kohlenhydratreiche Beilage und daher nicht für eine kalorienreduzierte Ernährung geeignet.

Trotz alledem stecken in Maisgrieß wertvolle Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

Je nach Geschmack kann der Maisgrieß cremig oder gebraten, süß oder herzhaft zubereitet werden.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 29.03.2015



Cremige Polenta mit Blattspinat und pochiertem Ei



Zubereitung

Den Blattspinat vom Strunk befreien und gründlich mit kaltem Wasser waschen.



Zum Pochieren einen Topf mit Wasser, Essig und einer Prise Salz aufsetzen.

Für die Polenta Milch und Wasser mit einer angedrückten Knoblauchzehe und einem Lorbeerblatt kurz aufkochen lassen.



Anschließend die Gewürze herausnehmen.

Maisgrieß langsam einrieseln lassen, eine Minute lang rühren und dabei kurz aufkochen lassen.



Die Polenta vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel zur Seite stellen.

Eine Pfanne mit etwas Wasser, Butter, Muskat, Salz und Pfeffer aufstellen und den Blattspinat darin zerfallen lassen.



In jede Kaffeetasse je ein Ei schlagen.

Das zum Pochieren aufgesetzte Essigwasser umrühren, damit es in Bewegung bleibt. Eier hinzugeben und für ca. 5 Minuten pochieren.



Zu guter Letzt die Polenta mit Salz und Muskat abschmecken und Mascarpone unterheben.



Blattspinat im Sieb ausdrücken und mit der Polenta und den pochiertem Ei anrichten.



Wir wünschen guten Appetit!