

Italienische Rezepte

Polenta mit Tomatensugo

Anzahl: 16 Stücke

Gattung: Antipasti, Polenta, Tomate, Italien, Vorspeisen

POLENTA

1/2 Liter Milch
1 Essl. Salz
2 Essl. Öl

500 g Maisgrieß
Ö Liter für das Blech
50 ml Öl zum Braten

TOMATENSUGO

750 g Fleischtomaten
3 Frühlingszwiebeln
3 Essl. Rotweinessig
1 Essl. Tomatenmark

2 Essl. Tomatenketchup
5 Essl. Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer

1. Die Milch mit 1/2 Ltr. Wasser, Salz und Öl aufkochen. Den Griess einrühren und unter Rühren 5 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd ziehen und nochmals 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Masse durchrühren und etwa 2 cm dick auf ein geöltes Backblech (ca. 25 x 35 cm) streichen. Zugedeckt über Nacht kalt werden lassen.

3. Für den Sugo die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dann das Weisse und Hellgrüne sehr fein würfeln.

4. Den Essig mit Tomatenmark, Ketchup und Olivenöl verrühren. Die Tomatenwürfel und die Hälfte der Frühlingszwiebeln unterrühren. Kräftig mit Salz und Cayenne würzen.

5. Die Polenta stürzen und in 3-4 cm grosse Stücke schneiden. Portionsweise im heissen Öl auf jeder Seite 1 Minute braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Sugo auf einer Platte anrichten. Die restlichen Frühlingszwiebeln über den Sugo streuen.

: Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Wartezeiten) : Pro Portion 4 g E, 10 g F, 27 g KH = 212 kcal (890 kJ)