

Polentastäbchen

Gesamtzeit: 45 min.

Portionen: 2



Zutaten:

375 ml Milch
160 g Polenta
4 El Pflanzenöl
2 Tl getrockneter Thymian oder Oregano (optional)
1 Prise Muskat
1 TL gekörnte Brühe
60 g Räucherkäse (Scamorza)
Salz
Pfeffer
1 EL Apfelessig
1 TL süßer Senf
2 Hand voll Salat (Endivien)

Anweisungen:

Milch mit Gemüsebrühe und Muskat zum Kochen bringen.

Polenta einrieseln lassen und zügig einrühren, damit keine Klumpen entstehen. Hitze sofort auf kleine Flamme reduzieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben Thymian oder Oregano beimengen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis eine zähe Masse entsteht (ca. 20 Minuten). Dabei immer wieder gut durchrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Polenta darauf 2 cm dick verstreichen, abkühlen und fest werden lassen (ca. 30 Minuten).

Erkaltete Polenta in 2 cm breite und 6-7 cm lange Sticks schneiden.

Aus Senf, 2 EL Öl, Essig, Salz und Pfeffer Vinaigrette zubereiten und unter den Salat heben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sticks darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten bis sie goldgelb sind (je 3-4 Minuten).

Tipps:

Variationstipp: Wer will, kann die Hälfte der Milch durch Wasser ersetzen.

Die Polentasticks eignen sich hervorragend als handlicher Snack für unterwegs.

Die Sticks sind gut vorzubereiten. Die Polenta kann man schon am Vortag kochen und ausschneiden und einfach am nächsten Tag braten.

Sie sind im Kühlschrank etwa 3 Tage haltbar.

Die Polentasticks sind der perfekte Begleiter für geschmorten Fenchel oder Tomatensauce.