

Rezept des Monats Juli 2007

Spinat mit Polenta ein kerniges Hauptgericht

Zutaten:

- * 350 g Maisgries in Bio-Qualität
- * 50 g Butter
- * 500 g Blattspinat in Bio-Qualität
- * Tomaten
- * Parmesan
- * 3-5 Knoblauchzehen (Inland)
- * 2-3 Zwiebel
- * Basilikum, Steinsalz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Zubereitung:

Maisgries in Butter anrösten, Knoblauch (gehackt), Salz und Gewürze zugeben und mit ca. 1 lt. Wasser ablöschen. Einmal kurz aufkochen, umrühren und ca. 30 Minuten bei mäßiger Hitze quellen lassen. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl anrösten. Spinat, zugeben, kurz dünsten lassen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Masse eventuell mit Vollmehl und Rahm binden. Danach abwechselnd Polentermasse, Käse, Spinat und Polenter in eine Auflaufform geben, mit Polentermasse und Parmesan abschließen. Darüber eine Schicht aus in Scheiben geschnittene Tomaten geben und wieder mit Käse abschließen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200 Grad backen (ca. 20 Min. bis Käse dunkel wird).

Tipp: Anstelle des Muskats kann man die Spinatfülle auch mit zerbröselten Schafkäse ergänzen. Achten sie jedoch darauf, dass der Schafkäse nicht zu salzig ist. Allenfalls können sie den Käse über Nacht in ein Wasserbad einlegen.

Zu diesem Gericht passen besonders gut Blattsalate.

Dieses Rezept drucken