

Rezept des Monats November 2012

Polentapizza

Zutaten:

A) Teig:

- * 200 g Polenta
- * 3/4 l Wasser
- * 3 EL Gemüsesuppen-Pulver
- * 3-4 EL Butter

B) Belag:

- * 300 g Mozzarella
- * 6 Tomaten
- * einige entkernte Oliven (schwarze)
- * 3-4 Knoblauchzehen
- * etwas Parmesan und Olivenöl
- * Gewürze (frischer Basilikum, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Meersalz)

Zubereitung:

Wasser und die Gemüse-Brühwürfel zum Kochen bringen. Die Polenta einstreuen und unter ständigem Rühren bei milder Hitze 10 Minuten kochen und danach 10-15 Minuten ausquellen lassen. Butter einrühren. Die Polenta auf ein leicht geöltes Backblech etwa 1 cm dick aufstreichen und gänzlich auskühlen lassen.

Oliven grob hacken. Tomaten in dünne Scheiben und den Knoblauch in Blättchen schneiden. Basilikumblätter fein hacken. Die Polenta mit den Tomatenscheiben belegen. Knoblauchblättchen, Oliven und Basilikum darauf verteilen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin und Parmesan bestreuen. Das Olivenöl darüberträufeln. Im vorgeheizten Backrohr, auf der obersten Schiene, bei 200 Grad Celsius 6-8 Minuten backen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Polenta legen und weitere 10-15 Minuten überbacken.

Tipp:

Eine Polentapizza ist eine gute Alternative zum üblichen Weißmehl-Hefeteig. Dazu passt italienischer Salat und ein gutes Glas trockener Weißwein.

Polenta:

Polenta ist ein grober Grieß aus Mais, der im Norden Italiens, in der Provence und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens und Moldawiens sowie des Balkans zur regionalen Kochtradition gehört. Als puls oder pulmentum gehörte ein Vorläufer der Polenta zu den Haupt-nahrungsmitteln der Küche des alten Roms, anfangs aus Hirse, Dinkel oder Kichererbsenmehl zubereitet, später auch aus Gerste.

Nach 1650 begann Mais als granoturco, „türkisches Korn“, in der italienischen Küche populär zu werden. Im 17. Jahrhundert war Maisbrei ein verbreitetes „Arme-Leute-Essen“ von Spanien bis nach Südrussland.

In Norditalien ist Polenta bis heute so beliebt geblieben, dass die Südtaliener ihre nördlichen Landsleute etwas abfällig polentoni (= Polentafresser) nennen.

Dieses Rezept drucken