



Tomatenpolenta mit Kräuterseitlingen und Zucchini

Eine Polenta, zusammen mit Passata di Pomodoro gekocht, könnte wie ein einfaches Pastagericht (Spaghetti napoli) als Hauptspeise aufgetischt werden. Vermutlich kamen früher im Tessin solch einfachen, aber schmackhaften Polentavariationen öfters auf den Tisch. Kräftig mit Oregano gewürzt und mit etwas Knoblauch ergänzt langweilt diese rote Polenta den Gaumen bestimmt nicht.

Gebraten passt die Tomatenpolenta gut zu gebratenen Pilzen und Gemüse: Mit Kräuterseitlingen, die beim Braten zwar einschrumpfen aber dabei ihr feste Konsistenz nicht verlieren und Zucchini, die zusammen mit Zwiebel gedünstet werden.

Den mitsamt den Zweigen getrocknete Oregano hab ich beim Italiener gefunden. Er duftet deutlich intensiver als sein in Gewürzdosen abgefülltes Pendant.

Zutaten

für ca. 3 Portionen

120g Maisgriess fein
2dl Passata di Pomodoro
1 Handvoll Oreganozweige
1 kleine Knoblauchzehe
3dl kräftige Gemüsebouillon
2 Prisen Zucker
20g Tafelbutter
40g Parmesan gerieben

1 Beilage:

120g Kräuterseitlinge
140g Zucchini
30g Zwiebel
Kräutersalz

Zubereitung

Passata in eine Pfanne geben, Blättchen von den Oreganozweigen abfieseln, zwischen den Fingern zerreiben und zugeben. Knoblauchzehe dazupressen. Passata aufkochen, Zucker zugeben und 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit 2dl Passata wird die Polenta sehr tomatig, für eine mildere Variante ersetzt man 1dl Passata durch Bouillon.

Bouillon dazugiessen und aufkochen. Maisgriess zugeben und 10 Minuten unter ständigem Rühren blubbern lassen. Herdplatte ausschalten unditerrühren bis die Polenta nicht mehr blubbert, Deckel aufsetzen und 20 Minuten ziehen lassen.

Parmesan und Butter (in Stücken) in die noch warme Polenta einrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

Polenta ca. 1,5cm dick auf einem eingeölten Brett ausstreichen. Das geht am besten mit einem ebenfalls eingeölten Spachtel. Ganz auskühlen lassen.

Kräuterseitlinge längs zu Scheiben schneiden. Zucchini längs halbieren und 5mm dicken Halbmonden schneiden. Zwiebel halbieren und zu dünnen Scheiben schneiden.

Kräuterseitlinge Olivenöl bei mittlerer Hitze braten bis sie deutlich eingeschrumpft sind, dabei mit Kräutersalz würzen und häufig wenden. Pilze an den Pfannenrand schieben. Zwiebel und Zucchini auf der freien Fläche anbraten bis sie leichte Röstspuren zeigen, mit Kräutersalz würzen.

Vierecke aus der Polenta ausschneiden und beidseitig braten bis sie leichte Krüstchen zeigen.







