



Polentagratin mit Alici, Tomaten und Mutschli

Bramata, das grobkörnige Maisgriess, wie es im Tessin oder in Graubünden beliebt ist, bleibt auch nach dem Kochen noch leicht körnig und ist darum eine gut passende Grundlage für den rezenten Belag aus Alici, Tomaten und Käse. Alici (Sardellen) bekommt man in verschiedenen Varianten. Besonders fein sind ganz kleine Alici, die ganz (ohne Kopf) in mit Peperoncino, Knoblauch und Salz gewürztes Olivenöl eingelegt werden. Diese bekommt man am ehesten im guten Italienerladen. Behelfsmässig kann man auch auf die üblichen Sardellenfilets aus der Dose zurückgreifen und diese mit etwas Peperoncino nachwürzen.

Der Sternenberger Mutschli liegt von seiner Konsistenz her zwischen einem Weich- und einem Halbhartkäse. Er ist aromatisch aber nicht zu rezent und bei diesem Rezept eine gute Alternative zum zwar auch geeigneten, aber eher blassen Mozzarella.

Zutaten (2 Portionen)

200g Bio-Bramata (Mühle KleeB im Emmental)
4dl Wasser
1El Sauerrahm
100g Mutschli
3 Datteltomaten
12 Alici (eingelegte Sardellen)
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Wasser salzen und aufheizen. Während dem Aufheizen Bramata zugeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald das Griess eindickt, Temperatur zurückstellen und nur noch ganz leicht köcheln lassen. Häufig aufrühren, damit das Griess nicht am Boden anklebt. Nach 20 Minuten Sauerrahm unterrühren und das

Maisgriess auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 20 Minuten quellen lassen.

Polenta auskühlen lassen (handwarm).

Eine Gratinform ausbuttern , die Polenta einfüllen und etwas glatt streichen. Leicht pfeffern.

Alici in kleine Stücke schneiden und auf der Polenta verteilen.

Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen.

Mutschli in Stängelchen schneiden und über die Tomaten verteilen. Nochmals leicht pfeffern.

In der Mitte des auf 220° vorgeheizten Ofens 20 Minuten gratinieren.





