



Polentaschnitten mit wilden Blaubeeren, Rosmarin und Pecorino

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskat
100 g Polenta
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 TL Honig
1 Zweig Rosmarin
1 TL Speisestärke
2 EL geriebener Pecorino
2 TL Öl



Zubereitung:

1. Eine flache Form (ca. 20 cm x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Polenta etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen, dabei ständig rühren. Sofort in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. Die Polenta abkühlen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Blaubeeren mit Honig und Rosmarin aufkochen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren. Die Stärke in die kochenden Blaubeeren gießen und etwa 2 Minuten kochen, dabei ständig rühren. Den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Pecorino reiben. Die Polenta auf ein Brett stürzen und in Schnitten schneiden.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Polentaschnitten darin etwa 10 Minuten braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
5. Zum Servieren die Polentaschnitten mit dem geriebenen Pecorino bestreuen und die Blaubeeren dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde

Nährwerte pro Portion:



Canada

Energie: 201 kcal / 843 kJ

Eiweiß: 7,5 g

Fett: 10,1 g

Kohlenhydrate: 18 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten