

N° 11b

Bärenstark gekocht



Polenta mit frischem Kerbel

(4 Portionen)

Zutaten

70 g Polenta (Maisgrieß)
300 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Salz / Prise Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL frisch geriebener Parmesan
1 kleine Handvoll frischer Kerbe

Zubereitung

1. Milch und Gemüsebrühe mit dem Salz, der geschälten Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt aufkochen.
2. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen.
3. Bei kleinster Flamme, zugedeckt und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten quellen lassen.
4. Knoblauchzehe und Lorbeerblatt hinausnehmen und das Olivenöl und den Parmesan mit einem Kochlöffel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas heiße Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Polenta cremig ist.
5. Zum Schluss den gehackten Kerbel unterheben.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds