



Polenta oder Bramata – Geheimtipps für diese leckere Beilage

Kochzeit: 15 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 80 kcal

Zutaten

500 ml Knochenbrühe vom Weiderind, Hühner- oder Gemüsebrühe

500 ml Milch

150 g Maisgrieß fein oder grob, je nach gewünschter Konsistenz

15 g Butter oder gutes Olivenöl, wer zunehmen möchte, kann hier auch mehr nehmen, wer abnehmen möchte, nimmt weniger oder lässt es weg

50 g geriebener Gran Padano oder einen anderen Extra-Hartkäse, ähnliches Prinzip wie bei der Butter, nur das der Hartkäse auch viel Eiweiß und Calcium mitbringt, aber eben auch Fett

Lorbeerblätter, Salz, Muskat, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Brühwürfel

Zubereitung

1. Die Milch-Brühe-Mischung in einen Topf geben, für den Du einen passenden Deckel hast, und bei voller Hitze zum Kochen aufstellen. Die Mischung mit zwei Lorbeerblättern, Muskat, gehacktem Thymian, frischem Zitronenabrieb, ¼ TL gehacktem Knoblauch, schwarzem Pfeffer, Salz und Brühwürfel würzig abschmecken.

2. Wenn die Milch zu kochen beginnen will, den Maisgrieß unter Rühren einstreuen und möglichst schnell wieder zum Siedepunkt bringen.

3. Wenn die Masse zu kochen beginnt, lege den Deckel darauf und schalte die Herdplatte auf die kleinste Stufe zurück. Achtung: Verbrühungsgefahr!

4. Je nach verwendetem Maisgrieß nun die Polenta ca. 15 Minuten ziehen lassen; die Bramata musst Du evtl. nach 15 Minuten nochmals oder mehrmals aufkochen und total ca. 60 Minuten oder länger garziehen lassen.

5. Nachdem der Mais weich ist, gibst Du den geriebenen Käse und etwas Butter oder gutes Olivenöl, bei. Unterrühren, fertig abschmecken und auf warmen Tellern servieren.