



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

- 200 g Maisgrieß
- 50 g Butter
- 1,5 TL Kräutersalz
- Liebstöckel
- 4 EL Olivenöl
- 3 Stk. kleine Zwiebeln
- frische Kräuter
- frischer Spinat
- 1200 ml Wasser
- 120 g Creme fraiche
- Salz

Mein persönlicher Tipp

Der Gute Heinrich ist eine Art Wildspinat und eignet sich hervorragend für die 5 Minuten Soße.:

Romana Seunig

Juristin, Gesundheitswissenschaftlerin, Natur- und Landschaftsvermittlerin, Kräuterbäuerin

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Kärnten:
Von der Wiese auf den Tisch

Liebstöckl Polenta mit Romanas 5 Minuten Soße

Zubereitung

Liebstöckl Polenta

- Polenta, 700 ml Wasser, Butter 15 Min. einweichen und dann unter ständigem Rühren 5-7 Min. kochen; nachquellen lassen.
- Liebstöckl (ca. 3 Handvoll) klein schneiden. 1-2 Zwiebeln klein hacken und mit etwas Olivenöl glasig dünsten, Liebstöckl dazugeben.
- Alles unter die Polenta heben, salzen und evtl. nachwürzen.
- Mit dem Eiskugelformer Bällchen auf die Teller geben und mit einer Soße als Hauptspeise servieren.

Romanas 5 Minuten Soße

- Zwiebel anschwitzen, grob gehackte Kräuter (ca. 3 Handvoll Kräuter und 4 Handvoll Spinat) dazugeben; mit wenig Wasser aufgießen und mit etwas Salz weich dünsten.
- Nach drei Minuten alles pürieren.
- Crème fraiche dazugeben, fein verrühren und mit Fix - Einbrenn abschmecken.