

# Maisbrei



Für den Maisbrei 1,5 Tassen **Wasser** und 1 Tasse **Hafermilch** mit einer Prise **Salz** und einem halben TL **Kardamom** zum Kochen bringen und dann 1/2 Tasse **Maisgrieß (Polenta)** langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen, kurz aufwallen lassen und mit einem Deckel zum Quellen zur Seite stellen. Wer mag, kann gerne **Zucker** oder Marmelade zum Süßen und **Vanille** drunterrühren. Sehr geschmackvoll ist der Brei, wenn er mit einer (oder 1/2) klein geschnittenen **Mango** verfeinert wird und mit **Obst, Nüssen**, Samen oder Kokosflocken dekoriert wird. Wer mag, kann auch beim Kochen schon **Trockenfrüchte** dazugeben.

Wir haben das Verhältnis 1:5 gewählt, weil wir den Brei nicht zu fest wollen. Das ist natürlich Geschmackssache – ebenso das Verhältnis Wasser und Hafermilch. Wer es gerne üppiger hat, kann natürlich die ganze Flüssigkeitsmenge Hafermilch nehmen.

## **TIPP:**

Funktioniert natürlich auch mit Weizen- oder Dinkelgrieß!

---

# Polenta mit Gemüse in Tomatensoße



Eine kleine **Zwiebel** anrösten und **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Sellerie, Zucchini, Kohrabi,...) kleinschneiden und hinzufügen. Aufgegossen wird mit einer Dose **Tomaten** (noch besser ein halbes Kilo geschälte und gewürfelte frische Tomaten) und etwas Wasser. Mit einer Prise **Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin** würzen und eine halbe in dünne Scheiben geschnittene **Zitrone** dazugeben und köcheln lassen.

Währenddessen eine Tasse **Polenta** in der doppelten Menge **Wasser (+Salz)** kurz aufkochen lassen und zum Quellen kurz abstellen, dann ein Backpapier mit **Öl** bestreichen, die Polenta aufstreichen und obenauf noch mit Öl bepinseln und in den Backofen schieben und ca 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Polenta und Tomatensoße mit Salat servieren und schmecken lassen.

---

# Kürbisgemüse mit Polenta



Für das Kürbisgemüse eine kleine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Ein paar **Karotten** und einen **Hokkaido-Kürbis** waschen, in Würfel schneiden und ca 5 cm von einer Stange **Lauch** in schmale Streifen schneiden. Von all dem geschnippelten Gemüse die geschnittenen Karotten zuerst zum Zwiebel geben und auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitdünsten lassen, danach Kürbis und Lauch hinzufügen, würzen (wir haben **Sonnentor „Gute Laune“** genommen, **Salz und Pfeffer** sind aber auch ok), mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. Abschließend mit dem Kartoffelstampfer ein bisschen zerquetschen und einen Löffel **Mandelmus** unterrühren.

Für die Polenta gut 2 Tassen **Wasser** aufkochen, **salzen** und dann 1 Tasse **Polenta** vorsichtig einrühren. (Wir haben Polenta mit Steinpilzen genommen, weshalb die Farbe eher bräunlich als gelb ist.) Wer mag, kann gerne einen Schuss Sojacuisine dazugeben oder einen Löffel Pflanzenmargarine (Alsan). Auf kleiner Flamme kurz quellen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.und im Backrohr bei

180 Grad fertigquellen und kross werden lassen.

---

## Fisolengemüse mit Polenta



Wir haben 1kg **Tiefkühlfisolen** mit kleingehacktem Wurzelgemüse (**Karotten, Petersilwurzel und Sellerie**) gekocht und ein wenig mit „**Fixeinbrenn**“ gebunden (siehe [Rezept „Fixeinbrenn“](#) oder Rezept Platterbsen) und mit **Salz und Pfeffer** abgeschmeckt.

Für den Polenta die 3-fache Menge Wasser mit Salz zum Kochen bringen, dann den **Polenta** einrühren. aufkochen lassen und kurz ziehen lassen.

Gemeinsam anrichten und genießen!

---

# Polentataler mit Paradeissoße



Soeben ausprobiert! Einfach großartig!

Also: 1 Tasse **Wasser** mit **Salz** zum Kochen bringen, mit dem elektrischen Gemüsehäcksler **Karotten, Zeller und Zellergrün** zerkleinern (1 mittlere Karotte, 1 Scheibchen Zeller, etwas Zellergrün), zum Wasser geben, kurz mitkochen lassen und dann eine Tasse **Polenta** ins siedende Wasser geben. Das ganze läßt man aufkochen und dann einige Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen (Platte ausschalten). Wenn die Masse angezogen hat, auf ein Backpapier mit dem Löffel Häufchen klatschen und zu Laibchen ausstreichen. Eventuell mit (wenig) Öl einpinseln und im Herd backen. Bei 210 Grad werden sie dann schön knusprig.

Für die Paradeissoße eine Falsche Bio-**Tomatenpulpa** öffnen (oder ein Packerl passierte Tomaten) und mit einem Löffel **Zucker** heiß machen. Wer will kann noch mit Oregano und dgl. nachwürzen, ist aber eigentlich nicht notwendig.

Das alles geht total schnell!!! und schmeckt einfach super. Wer es gerne fett hat, kann die Laibchen auch in er Pfanne braten, dazu braucht es aber viel mehr Öl, und wer will das schon? □ Denn bedenkt immer: Das Fett, das wir essen, ist das Fett das wir dann am Körper tragen („The fat you eat is the fat you wear.“, Dr. John Mc Dougall)