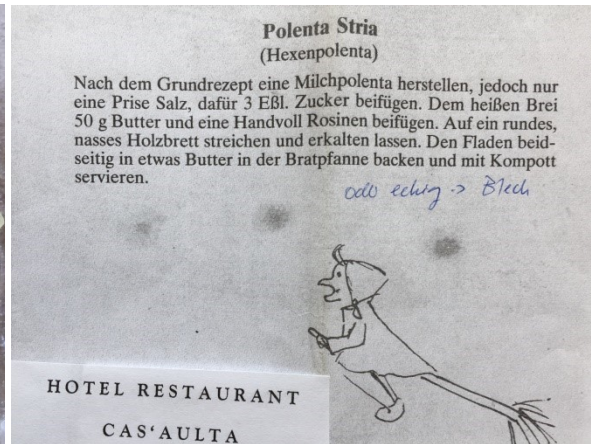


Hexenpolenta (Polenta Stria)

Für 4 Personen. Das Originalrezept stammt vom Restaurant Cas'Aulta, Feldis. Ich habe es ein klein wenig abgewandelt.



Zuerst die Polenta zubereiten:

In einem Kochtopf

5 dl Biovollmilch und **5 dl Wasser**

1 Esslöffel Salz und **2-3 Esslöffel Zucker** beifügen, rühren und aufkochen

200 gr Maisgriess (Polenta mittelfein) unter Rühren einlaufen lassen

½ Tasse Rosinen

Je eine **Prise Muskat** und **Bockshornkleesamenpulver** dazu. Das Ganze unter gelegentlichem Umrühren auf kleinem Feuer zu dickem Brei kochen (ca. 20 Minuten). 1 Stück Butter (ca. 50 gr) dazu geben. In einer flachen Form (z.B. ein Wähenblech) abkühlen lassen. Die Hexenpolenta wird besser, wenn der Brei vollständig ausgekühlt und fest geworden ist. Also für das Auskühlen genug Zeit einberechnen (mindestens 1 Stunde).

Unterdessen die Apfelstückli zubereiten:

Für die Apfelstückli etwa **4 grosse oder 6 kleine Äpfel** schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In einem Kochtopf mit wenig Wasser erhitzen und auf kleiner Flamme ein paar Minuten köcheln. Die Kochdauer hängt von der Apfelsorte ab und wie weich man es haben will.

Mit **je einer Prise Salz, Muskat, Kakaopulver und Vanille** verfeinern.

Nun die Polentaschnitten fertigstellen:

1 Stück Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, den Maisfladen als Ganzes oder bereits in Stücke geteilt hineingeben und beidseitig langsam goldbraun braten.

Mit den Apfelstückli (oder einem anderen Kompott) servieren.

Schmeckt zum Mittag- oder Abendessen; ist mit einem Salat oder einer Suppe (voraus) und einem Stück Bergkäse eine vollwertige Mahlzeit.

Wirkung: Sättigt, gut bei Süßgelüsten, stärkt die Energie und die Säfte