

# Bio Polenta aus dem Mühlviertel

Polenta ist ein aus Mais hergestellter Grieß. Früher galt er als nahrhaftes Arme-Leute-Essen, da der gemahlene Mais sättigend ist und sehr viele verschiedene Vitamine und lebenswichtige Mineralstoffe enthält. Heute wird Polenta auch als wohlschmeckender Bestandteil in der Haubenküche sehr geschätzt.



**Ob als Hauptgericht oder als Beilage zu Ragout - Polenta ist vielseitig verwendbar!**

## KURZINFO

**Bio Maisgrieß  
von der Mühle Nestelberger**

**Familienbetrieb in Perg**

**18 Mitarbeiter**

**100% Bio**

*Einst als Mehlmühle und Mehlladen von der Familie Nestelberger betrieben, verarbeitet die heutige Schälmmühle ausschließlich biologisches Getreide. Diese Umstellung ergab sich nach 1980, als das gesamte Gebäude bis auf die Grundmauern niederbrannte.*



### Pikante Polentaschnitten

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Arbeitszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 1 Esslöffel Butter (Kräuter- oder Knoblauchbutter), 50g Butterschmalz, 1 Stk. Chilischote (getrocknet), 1 Ei, 125ml Gemüsebrühe, 100g geriebener Käse, 150g Maisgrieß, 125ml Milch, 1 Prise Paprikapulver, 1/2 Teelöffel Rosmarinpulver, 1 Prise Salz und Pfeffer.

#### Zubereitung:

1. Milch mit Gemüsebrühe, Salz, Butter und der Chilischote aufkochen, Polenta einrühren, mit Pfeffer und Muskat würzen und weiterrühren bis sich der Grieß bindet. 30 Minuten ruhen lassen und die Chilischote entfernen.
2. Ei mit Rosmarinpulver mischen und unter die Polentamasse rühren. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen, die Masse fingerdick darauf streichen und auskühlen lassen.
3. Polenta in Streifen schneiden. Käse mit Paprikapulver mischen, die Polentastreifen darin wenden und im Fett ausbacken.

### Steirische Polentaknödel

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Arbeitszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen:** 60g Butter, 4 Eier, 100g Kürbiskerne, 1 Schuss Kürbiskernöl, 1/4 Liter Milch,

200g Polenta, 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

1. Milch, Butter und Salz aufkochen lassen. Anschließend den Polenta anrühren und weiter kochen bis ein dicker Brei entsteht.
2. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und zu Knödeln formen.
3. Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
4. In grobgehackten Kürbiskernen wälzen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.