

Erica Bänziger

# Polenta

Eine Wiederentdeckung

# Inhalt

Vorwort

## **Einführung**

Mais – Getreide der Indianer

Maispioniere

Polenta oder Maisgrieß oder ... ?

Polenta-Abc

Rund um die Polenta

## **Aperitif und Vorspeisen**

Linthmais Tortilla-Chips

Polentaröllchen mit Speck und Salbei

Crêpes mit Lachs- und

Ziegenkäsefüllung

Linthmais-Sushi

Tempura

Polenta-Häppchen

Zucchini-Käse-Cake

Maismuffins mit Speck

Mais-Kürbis-Suppe

Maisbrot

## **11 Hauptgerichte**

Polenta – Grundrezept 63

Polenta für Eilige 64

16 Linthmais-Polenta 64

20 Gratinierte Maisgnocchi 65

28 Polenta mit Tessiner Schweinswurst 67

29 Polenta mit Pilzragout und Gorgonzola 69

39 Gnocchi mit Salbei 70

Maisgratin mit Tomaten und Zucchini 71

Maispizza mit Sommergemüse 73

43 Mais-Ribeli 75

45 Maisspätzli 77

47 Polentapizza mit Speck und Gorgonzola 78

Maisgrieß-Auflauf mit Peperoni 79

48 Polenta-Flammkuchen mit 81

50 Ziegenfrischkäse

51 Ribel-Gemüsekekuchen 82

53 Linthmais-Eintopf 83

55 Polenta-Bratlinge mit Bündnerfleisch 85

57 Polenta-Moussaka 87

59 Thai-Curry mit violetter Polenta 89

Pizza Pugliese 90

Linthmais-Capuns 91

Maiscrêpes mit Tomaten und 93

Büffelmozzarella

Pikante Apfelkuchlein 95

Feine Maisschnitten mit Kräutern 97

Mais-Chapatis und Guacamole 99

## **Desserts**

Beeren mit Knusper-Honig-Kruste	102
Süße Maisomelettes	103
Panna cotta	105
Maisgrießköpfler mit Beeren	107
Farina-bóna-Glace	109
Coconella-Pralinen	109
Schokoladen-Ribeli-Kokos-Kuchen	111
Süße Maismuffins	113
Butterguetzli	114
Mais-Apfel-Kuchen	115
Linthmais-Guetzli	117
Süßes Milchmaisbrot	119
Himbeermuffins	120
Maisplätzchen	121
Register	122

## **Rezepte**

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

## **Abkürzungen**

EL	gestrichener Esslöffel
TL	gestrichener Teelöffel
dl	Deziliter
ml	Milliliter
l	Liter
Msp	Messerspitze