

Polenta-Schmarren mit Obst (für 2 Personen)



Du brauchst:

- 120 Gramm Polenta (das ist Mais-Grieß)
- 360 ml Wasser
- 1 Prise abgeriebene Bio Orangen-Schale
- 1 kleinen Löffel Butter
- 10 große Löffel Wasser
- 2 große Löffel Kokos-Öl oder Butter
- 2 Prisen gemahlene Vanille
- 2 große Löffel Rosinen
- 2 große Löffel Cashew-Nüsse
- 2 süße Äpfel
- 1 Nektarine
- 10 Erdbeeren

Polenta-Schmarren mit Obst

Das ist zu tun:

- Wiege 120 Gramm Polenta ab.
- Nimm einen Topf.
- Stell den Topf auf eine Herd-Platte.
- Gib in den Topf 360 ml Wasser.
- Schalte die Herd-Platte ein, auf höchste Stufe.
Bring das Wasser zum Kochen.
- Wenn das Wasser kocht, rühre mit einem Schnee-Besen die Polenta in das Wasser.
Achtung: Verbrenn dich nicht, denn die Polenta spritzt etwas nach oben.
Gib 1 Prise geriebene Orangen-Schale und 1 kleinen Löffel Butter zur Polenta.
- Schalte die Herd-Platte aus.
- Rühre weiter mit dem Schneebesen die Polenta um.
- Gib einen Deckel auf den Topf.
- Die Polenta muss noch etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Herd-Platte stehen bleiben.
- Nach 15 Minuten gib die Polenta in eine kleine eckige Schüssel.
Drücke die Polenta mit einem Koch-Löffel etwas fest.
Gib einen Deckel auf die Schüssel oder Frischhalte-Folie.
- Wenn die Polenta kalt ist, gib sie in den Kühlschrank.

Polenta-Schmarren mit Obst, 2. Teil

- Die Polenta muss nun fest werden. Das dauert mindestens eine Stunde. Du kannst sie aber auch über Nacht im Kühlschrank lassen und am nächsten Morgen den Polenta-Schmarren zubereiten.

Zubereitung des Schmarren mit Obst:

- Schneide die Polenta in Würfel.
- Wasche 2 Äpfel, 1 Nektarine und 10 Erdbeeren.
- Schneide die Äpfel und die Nektarine in kleine Stücke.
- Nimm eine Pfanne.
Stell die Pfanne auf eine Herd-Platte.
Schalte die Herd-Platte ein, auf mittlere Stufe.
- Gib 10 große Löffel Wasser in die Pfanne.
- Wenn das Wasser kocht, gib 2 große Löffel Kokos-Öl in die Pfanne.
- Dann gib in die Pfanne: Die Apfel-Stücke, Nektarinen-Stücke und 2 Prisen gemahlene Vanille.
Brate die Apfel-Stücke und Nektarien-Stücke etwa 5 Minuten sanft an.
- Dann gib die Polenta-Würfel und 2 große Löffel Cashew-Kerne in die Pfanne.
- Brate alles weitere 5 Minuten sanft an.
- Schneide die Erdbeeren in größere Stücke.
- Gib die Erdbeeren zu dem Polenta-Schmarren.
- Nach 5 Minuten ist der Schmarren fertig.

Polenta-Schmarren mit Obst, 3. Teil

- Wenn dir der Polenta-Schmarren nicht süß genug ist, dann gib 1 bis 2 kleine Löffel Agaven-Dicksaft oder Honig über den Schmarren.

Weitere Möglichkeiten:

- Du kannst auch anderes Obst nehmen: Birnen, Pfirsiche, Marillen, Himbeeren, Heidelbeeren
- Du kannst anstatt Cashew-Kerne auch 2 große Löffel Kokos-Raspeln nehmen oder 2 große Löffel Mandel-Splitter.
- Wenn du keine Rosinen magst, kannst du getrocknete Marillen oder Datteln nehmen.