

Aus TOP 204 von Ruth Fierz

Aus 1 mach 2, 3 oder 4



Maisvarianten

Polenta aus feinem Maisgriess oder grober Bramata schmeckt ausgezeichnet. Leider muss man ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Eine grosse Menge zuzubereiten gibt nicht mehr Arbeit und kann vielseitig weiterverwertet werden. Ruth Fierz

1. Maisvariante: Pizza

Einen Teil der vorgekochten Polenta sofort auf ein beöltes Blech streichen, auskühlen lassen und im Kühlschrank bis zur Weiterverarbeitung aufbewahren.

Pizzabelag

Pelati aus der Dose oder selbergemachte Tomatensauce, Schinkenwürfe-



li, Champignonscheibchen, Peperoni-streifen, je nach Lust und Laune – oder was man im Kühlschrank vorrätig hat. Anstelle von Mozzarella eignet sich auch Raclettekäse.

Die Maispizza mit Pfeffer aus der Mühle und Oregano würzen.

Im vorgewärmten Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

2. Maisvariante : Maisschnitten mit Kompott oder Salat

Einen Teil der vorgekochten Polenta auf ein Rüstbrett ca. 2 cm dick ausstreichen, auskühlen lassen. Den Mais in längliche Schnitten schneiden oder Rondellen ausstechen. Bratbutter erhitzen und die Maisschnitten darin goldbraun braten.



Tipp

Ein feines Apfel-, Zwetschgen- oder Aprikosenkompott (aus dem Tiefkühler) oder eine Schüssel Salat ergänzen diese Mahlzeit.

3. Maisvariante: Maisburger mit Tomatensauce

Einen Teil des vorgekochten Mais auf ein Rüstbrett ca. 3 cm dick ausstreichen, auskühlen lassen. Rondellen ausstechen und bis zur Weiterverarbeitung kühlstellen.

8 Scheiben Schinken
8 Scheiben Raclettekäse
Paprika, Pfeffer



Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorwärmen.

Backblech mit Backpapier belegen und die Maisrondellen darauf verteilen. Mit Schinken und Käse belegen, würzen.

Im Backofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Tomatensauce dazu servieren.

