

CREMIGE VANILLE POLENTA

Eine mögliche Beilage/Alle Jahreszeiten

Eine sehr cremige Polenta mit feinem Vanillearoma. Inspiriert durch ein Rezept aus einem der Lieblingskochbücher Von Daniela (und auch mir) „Grünkohl trifft Kokos“ von Anne-Katrin Weber. Die Rezepte erfreuen mit spannenden Aromenkombinationen und die meisten passen sehr gut zu den ayurvedischen Prinzipien.



Zubereitung	20 min
Rezept	Daniela Wolff
Menge	4 Personen

Zutaten:

- 250 g Polenta
- 1 l Wasser
- 250 ml Reismilch (alternativ Hafermilch)
- 1 Vanilleschote
- 1/4 TL Safranfäden
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Ghee
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Anweisungen:

- Vanillemark auskratzen, Safranfäden mit 2 EL heißem Wasser übergießen und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Das Wasser und die Reismilch mit 1 TL Salz, Vanillemark und -Schote, Safran und Lorbeerblättern zum Kochen bringen.
- Polenta einrühren und unter Rühren ca. 10 min. bei kleiner Hitze kochen lassen. Vom Herd ziehen, Ghee zugeben und ausquellen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

