


 Hauptspeise



Gegrillte Caprese-Polenta-Spieße

mit Pesto Genovese

 90 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 721 kcal pro Portion

••° Mittel

 International

 Sterneküche C. Ruffer

 Vegetarisch



Zutaten

2 Portionen

500 ml Milch

75 g Butter

100 g Polentagrieß

1 Ei

70 g geriebener Parmesan

0,50 Bund Basilikum

0,50 Knoblauchzehe

10 g Pinienkerne

50 ml Olivenöl

18 Cherrytomaten

250 g kleine Mozzarellabällchen

1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für die Caprese-Polentaspieße zunächst die Polenta zubereiten. Die Milch zusammen mit der Butter und etwas Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß einrühren. Mit einem Kochlöffel nun bei mittlerer Hitze die Polenta so lange rühren, bis sich ein Polentakloß bildet und sich eine leicht braune Schicht am Topfboden absetzt.
- 2 Die Polenta in eine Schüssel geben, kurz etwas abkühlen lassen und dann das Ei und 50 g geriebener Parmesan unterarbeiten. Die Polenta in eine flache Form 2 cm hoch aufstreichen und unabgedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen.
- 3 Für das Pesto Genovese die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Pinienkerne hellbraun in einer Pfanne rösten. 20 g geriebener Parmesan zusammen mit den Basilikumblättern, Knoblauchwürfel, Pinienkerne und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem feinen Pesto pürieren.

- 4 Die Polenta in große Würfel schneiden und abwechselnd mit Cherrytomaten und Mozzarellabällchen auf 6 Spieße aufstecken. Die Caprese-Polentaspieße auf dem Gartengrill oder in einer beschichteten Pfanne hellbarun rösten und zusammen mit dem Pesto servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	465kJ /111kcal	3.022kJ /721kcal
Fett	7g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	26g
Kohlenhydrate	7g	46g
davon Zucker	1g	7g
Eiweiß	4g	26g
Salz	1g	3g