

---

MARIANNE KALTENBACH

---

AUS  
SCHWEIZER  
KÜCHEN

---

Mit Radierungen von Lorenz Meier

---

**DRS** 1

[www.echtzeit.ch](http://www.echtzeit.ch)

---

# POLENTA ALLE TICINESE

---

## TESSINER POLENTA

---

*Arbeitsaufwand: 15 Minuten*

*Kochzeit: 40–45 Minuten*

**Für 4–6 Personen**

500 g Mais (Polentagriess, nach  
Belieben grobkörnig oder fein)

1 EL Salz

1,5 l Wasser mit Salz in einer grossen Pfanne aufkochen. — Den Mais unter Rühren hinein geben. Immer in der gleichen Richtung rühren, bis die Polenta glatt ist. Es dürfen sich keine Klumpen bilden. Die Hitze reduzieren und langsamiterrühren, bis sich nach ungefähr

30 Minuten am Pfannenrand eine dünne Kruste bildet. — Von diesem Zeitpunkt an nochmals 10–15 Minuten weiterkochen. — Die Polenta auf ein Holzbrett oder ein flaches Weidenkörbchen stürzen. Mit einem Leinentüchlein bedeckt auf den Tisch bringen. Mit einer dünnen Schnur oder einem hölzernen Polentamesser in Portionen aufteilen.

**Anmerkung:** Dazu ein Tessiner Saucengericht servieren. Kinder tauchen die heisse Polenta gern in kalte Milch.

**Variationen** \* *Polenta e luganighe*: Die fertig gekochte Polenta mit einer Zwiebelschwitze übergiessen und dazu *Luganighe* (frische Schweinswürste) servieren.

\* *Polenta negra*: Die Polenta mit zwei Drittel Buchweizenmehl und ein Drittel Maisgriess zubereiten. Erkalten lassen, in Stücke schneiden, zusammen mit Knoblauchscheiben braten. Zuletzt dünne Scheiben von Tessiner Käse darüber verteilen und schmelzen lassen.

\* *Polenta e pane*: Erkalte Polenta (evtl. Reste) in kleine Würfelchen schneiden. Zusammen mit gleich viel Brotwürfelchen in Butter braten. Nach Belieben auch noch kleine Käsewürfelchen mitbraten.

\* *Fette di polenta* (Polentaschnitten): Polenta auf ein Blech giessen, erkalten lassen, in Scheiben schneiden, in Butter braten. Zu Saucengerichten servieren.

Die Bündner Polenta kommt aus dem Puschlav und wird zubereitet wie im Tessin

## BÜNDNER POLENTA

Wird sie ohne Fleisch und Sauce gegessen, kann man die Polenta auf verschiedene Arten bereichern:

\* **Mit Käse:** Lagenweise mit Käse anrichten und mit geschmolzener Butter übergießen.

\* **Mit Butter:** Grosses Stück Butter und zum Schluss etwas Reibkäse darunter rühren.

\* **Mit Rahm:** Eine weiche Polenta mit Bramata zubereiten, dabei Wasser oder Milch durch halb Rahm und halb Milch ersetzen. — Nach halber Kochzeit 100 g Rosinen zufügen. — Wird oft mit Salsiz (luftgetrockneten Würstchen) gegessen.

\* **Mit Zucker und Zimt:** Mit Butter verfeinern und mit einer Mischung aus 4 EL Zucker und 1 TL Zimt bestreuen.

\* **Hexenpolenta:** In Chur auch *Polenta stria* genannt, ist sie nichts anderes als Polenta, die mit Zucker, Butter und Rosinen gekocht und anschliessend als flacher Kuchen oder in Scheiben beidseitig in Butter ausgebacken wird.

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

Für 4–6 Personen

1,5 l Wasser

500 g grob gemahlene  
Maisgriess (Bramata)

1 EL Salz

