

Polenta-Spinat-Türmchen



Zutaten/Einkaufsliste:

250 g Maisgrieß
1 l Wasser
10 g Salz
2 EL Olivenöl
200 g Blattspinat (TK)
40 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
50 g Parmesan, frisch gerieben
2 EL Sauerrahm
40 g Parmesan, gehobelt

Tomaten-Salsa

3 Tomaten
1 roter Paprika
1 Chili
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Olivenöl
Salz, Oregano
2 EL Essig
ca. 1 EL Zucker

Zubereitung:

Den DG bzw. Kombi-DG auf 100° C vorheizen.

In einen ungelochten Garbehälter das Wasser eingießen, salzen und 1 EL Öl zugeben. Den Maisgrieß einrühren und bei 100° C 18 Minuten dämpfen.

Den Blattspinat auf ein gelochtes Garblech geben und unterhalb des Maisgrieß-Behälters während der letzten 10 Minuten in das Gerät geben.

Den Spinat herausnehmen, gut ausdrücken, mit 40 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer sowie Knoblauch würzen, gut vermengen. In einen ungelochten Garbehälter geben.

Die fertig gedämpfte Polenta mit 2 EL Sauerrahm und geriebenem Parmesan vermischen. Auf ein Blech dick aufstreichen, auskühlen lassen. Wenn die Masse fest ist, runde Taler ausstechen. Ein ungelochtes Garblech mit dem restlichen Öl austreichen und die Polentataler auflegen.

Polentataler und Spinat im DG bzw. Kombi-DG bei 100° C 8 Minuten dämpfen.

Nun Polentataler auf einen Teller setzen, einen kleinen Teil der Spinatmasse daraufgeben, wieder Polentataler auflegen, mit etwas Spinat abschließen und einige Parmesanhobel darüberstreuen.

Tomaten-Salsa

Für die gekochte Tomatensalsa die Tomaten auf der Oberseite kreuzweise einritzen, auf ein gelochtes Garblech legen und im DG bzw. Kombi-DG 2 Minuten blanchieren, kalt abspülen und die Haut abziehen. Aushöhlen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Paprika entkernen und ebenfalls in kleinen Würfel schneiden. Den Chili fein hacken, die Kerne zuvor entfernen, wenn es nicht zu scharf sein soll.

Das Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen. Tomaten- und Paprikawürfel dazugeben, kurz schwenken, und mit Chili, Essig, Salz, Oregano und Zucker abschmecken.

Alles 5 Minuten köcheln und gleich verwenden oder heiß in sterilisierte Gläser abfüllen und sofort verschließen.