



## Polenta Grundrezept

### Zutaten:

1 l Wasser  
1 EL Salz  
Ca. ½ kg Maisgrieß

### Zubereitung:

Der Maisgrieß wird in das kochende Salzwasser eingerührt (Vorsicht es spritzt). Auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren 30 Min. köcheln.

Wurde zu Großmutter's Zeiten bei uns als Frühstück mit Kaffee, Milch und etwas Zucker gegessen.



### LAGE UND ANREISE

Das Gaital und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Polentaauflauf mit Pilzen

### Zutaten:

Siehe Polentagrundrezept  
Frische Pilze  
Zwiebel  
Knoblauch  
Gewürze nach Geschmack  
Petersilie  
Schlagobers  
Parmesan  
Butter

### Zubereitung:

Polenta nach Grundrezept kochen. Frische Pilze mit etwas Zwiebel und Knoblauch anbraten, nach Wunsch würzen und mit Petersilie vermischen. Mit Obers aufgießen und etwas Parmesan einstreuen. Eine flache Form mit Butter ausstreichen. Einen Teil der Polenta einfüllen und glatt streichen. Als zweite Lage kommen die Pilze darauf. Dann wieder mit einer Lage Polenta abschließen. Mit Butterflocken bestreuen und überbacken.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Polenta-Ragout-Auflauf

### Zutaten:

Siehe Polentagrundrezept

100 g Zwiebeln

2 Karotten

500 g Speck

Etwas Öl

1/8 l Rotwein

1/8 l Suppe

Salz

Paprikapulver

### Zubereitung:

Polenta nach Grundrezept kochen aber statt Wasser Milch verwenden. Zwiebeln, Karotten, Speck in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Mit Wein und Suppe aufgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Würzen mit Salz und Paprikapulver. In eine Form eine Schicht Polenta, dann das Ragout einfüllen. Mit einer Lage Polenta abschließen, mit Käse bestreuen und 30 Min. backen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Polenta Nockerln

### Zutaten:

Siehe Polentagrundrezept

2-3 Dotter

Butter

### Zubereitung:

Polenta nach Grundrezept kochen (statt Wasser Suppe und etwas Obers verwenden). 2-3 Dotter einrühren und überkühlen lassen. Nockerln formen und in Butter kross braten.



### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Polenta Muffins

### Zutaten:

120g Maisgrieß  
125g Mehl  
70g Zucker  
2 TL Backpulver  
Priesse Salz  
1 Ei  
60ml Öl  
240ml Milch

### Zubereitung:

Trockene Zutaten Mischen. Feuchte Zutaten mischen und zum Schluss alles zusammenmischen. In Muffin-Förmchen einfüllen und bei 200°C ca. 25 Min. backen.



### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Polenta Sandkuchen

### Zutaten:

10g Mehl  
180g Butter  
200g Zucker  
Etwas Salz  
3 TL Backpulver  
100g Maisgrieß  
3 Eier  
6 Dotter

### Zubereitung:

Butter mit Zucker schaumig rühre. Nach und nach die Eier und die Dotter dazugeben. Mehl, Grieß und Backpulver dazugeben. In eine eingefettete Form geben und bei 180°C 30 Min. backen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Süße Polenta auf Himbeerspiegel

### Zutaten:

400g Maisgrieß  
800ml Milch  
8 EL Honig  
Himbeeren (eventuell gefroren)  
Zimt  
Zucker

### Zubereitung:

Den Grieß in Milch und Honig quellen lassen. Himbeeren pürieren und süßen. Auf einem Teller einen Himbeerspiegel anrichten, einen Klecks Polenta darauf und mit Zimt und Staubzucker bestreuen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Polentasterne

### Zutaten:

½ l Milch  
250 g Grieß  
2 Eier  
150 g Mascarpone  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen. Polenta einrühren und 20 Min. köcheln. Auskühlen lassen. Eier trennen und die Dotter mit der Mascarpone in die Polenta einrühren. Eischnee darunterheben. Auf ein Blech streichen. Am nächsten Tag Sterne ausstechen.



### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Polentaschnitten

### Zutaten:

Ca. 1 l Wasser  
½ kg Grieß  
1 TL Öl  
Basilikum  
Salz

### Zubereitung:

Wasser mit Gewürzen aufkochen lassen, Grieß einrühren und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Masse dick ist. Auf ein Blech streichen und auskühlen lassen. In Schnitten schneiden und in Butter goldgelb backen. Passt perfekt zu Gulasch, Geschnetzeltem ...



### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Polenta Pizza

### Zutaten:

Siehe Polentagrundrezept

Belag nach Belieben für eine Pizza

### Zubereitung:

Polenta nach Grundrezept kochen. Auf ein befettetes Blech 2 cm dick streichen. Nach Belieben wie eine Pizza belegen und 30 Min. backen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Polenta Laibchen

**Zutaten:** Siehe Polentagrundrezept

Gemüse der Saison

2-3 Eier

Öl

**Zubereitung:**

Polenta nach Grundrezept kochen (eventuell in einer Suppe statt Wasser). Polenta etwas überkühlen lassen, mit Gemüse der Saison vermengen. 2-3 Eier zur Bindung dazugeben und Laibchen formen. In Öl goldgelb backen und mit grünem Salat servieren.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen



## Maisgrießsuppe

### Zutaten:

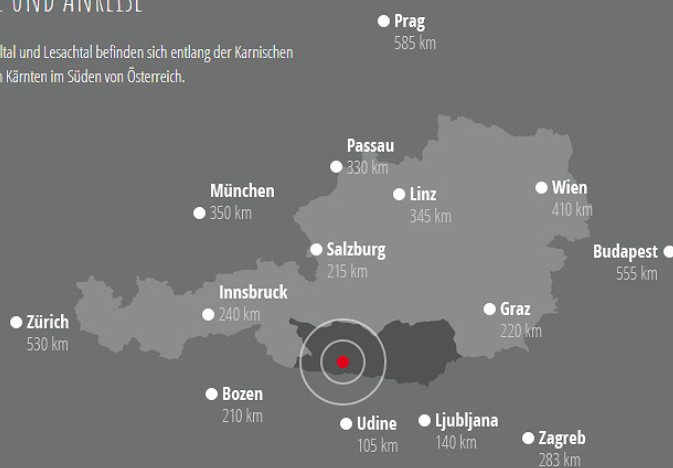
50g Grieß  
50g Butter  
1 l Suppenbrühe  
Salz

### Zubereitung:

Grieß in Butter rösten. Mit Suppe aufgießen, salzen und 15 Min. köcheln lassen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailltal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen

## Maisschnitten als Suppeneinlage

### Zutaten:

Siehe Polenta-Grundrezept

### Zubereitung:

Polenta nach Grundrezept kochen. Auf ein befettetes Blech streichen und auskühlen lassen. Kleine Schnitten schneiden, mit Käse betreuen und kurz ins Rohr bis der Käse geschmolzen ist. In Suppentellern anrichten und mit Rindssuppe aufgießen.

### LAGE UND ANREISE

Das Gailtal und Lesachtal befinden sich entlang der Karnischen Alpen in Kärnten im Süden von Österreich.



### REISEN ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS:

- Landwirtschaft & Tourismus im Einklang
- Naturbelassene Lebensmittel und Produkte
- Reflexion & Erkenntnis
- Eintauchen statt Drüberfliegen