



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gebratene Walnuss-Honig-Polenta mit Birnen-Preiselbeerkompott

- 4 EL Honig
- 50 g Walnuskerne
- 400 ml Milch, fettarm
- 80 g Polentagrieß
- 200 ml Weißwein
- 0,5 Zimtstange
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Birnen
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 1 EL Butter
- 1 EL Puderzucker
- 4 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Walnuss-Honig-Polenta mit Birnen-Preiselbeerkompott

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett	42,2 g Kohlenhydrate	8 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	326 kcal
Brennwert				

Gebratene Walnuss-Honig-Polenta mit Birnen-Preiselbeerkompott

1. Walnüsse & Form vorbereiten:

50 g Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
Eine Auflaufform (ca. 20 × 12 cm) mit Klarsichtfolie auslegen.

2. Polenta kochen:

400 ml Milch in einem Topf aufkochen.
2 EL Honig zugeben und unter ständigem Rühren 80 g Polentagrieß einrieseln lassen.
Etwa 5 Minuten kochen, bis eine feste Masse entsteht.
Die gehackten Walnuskerne unterrühren, die Masse in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und vollständig auskühlen lassen.

3. Birnen-Preiselbeerkompott zubereiten:

200 ml Weißwein mit 2 EL Honig, ½ Zimtstange und 1 EL Zitronensaft in einem Topf aufkochen.
2 Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
Die Birnenwürfel in die heiße Flüssigkeit geben, kurz aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Dann die Birnenstücke herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen und mit 2 EL Preiselbeeren vermengen.

4. Polenta anbraten:

Die fest gewordene Polenta aus der Form stürzen und in 8 gleich große Stücke schneiden.
1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Polentaschnitten hineingeben, mit Puderzucker bestäuben und rundherum goldbraun braten, bis der Zucker leicht karamellisiert.

5. Anrichten & Servieren:

Die gebratene Walnuss-Honig-Polenta mit dem Birnen-Preiselbeerkompott auf Tellern anrichten und mit einem Zweig frischer Minze garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Polenta lässt sich perfekt am Vortag zubereiten – so kann sie über Nacht fest werden und sich am nächsten Tag leichter schneiden und anbraten lassen.

■ **Variante:** Ersetze die Birnen durch Äpfel oder Pflaumen, um das Kompott saisonal zu variieren.

■ **Serviervorschlag:** Mit einer Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Schmand wird dieses Dessert

zu einem festlichen Highlight.