

Polenta-Küchle mit Honigsenf-Soße



Das brauchst du:

Für die Küchle:

150 ml Gemüsebrühe

150 ml Milch

100 g Polentagrieß (Maisgrieß, es geht aber auch

Hartweizen -oder Weichweizengrieß)

30 g Grüne Oliven oder getrocknete Tomaten (kann man aber auch

Beides weglassen)

50 g geriebenen Käse

1 Ei

Etwas geriebene Muskatnuss

Für die Senfsoße:

150 g Joghurt, Schmand oder Quark

1 Teelöffel Honig

2 Teelöffel mittelscharfen oder süßen Senf

Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl

Wer mag: 3 hart gekochte Eier

Schnittlauch

So machst du's richtig:

- 1.) Koche die Gemüsebrühe in einem Topf auf.
- 2.) Gib die Milch dazu.
- 3.) Gib den Maisgrieß dazu und lass das Ganze 5 Minuten quellen (nicht mehr am Herd!)
- 4.) Schneide die Oliven bzw. die getrockneten Tomaten in kleine Stückchen (du kannst die aber auch ganz weglassen).
- 5.) Reibe den Käse dazu.
- 6.) Gib nun alles in eine Schüssel und gib etwas Muskatnuss dazu.
- 7.) Gib das Ei dazu und rühre schnell alles nochmals mit den Händen durch.
- 8.) Forme aus der Masse mit nassen Händen kleine Küchle und backe sie in einer Pfanne heraus.
- 9.) Stelle sie im Ofen auf 100 Grad Oberhitze/Unterhitze warm.
- 10.)Mache nun die Senfsoße: Gib den Joghurt bzw. Schmand oder Quark in eine Schüssel.
- 11.)Gib den Honig, den Senf, etwas Salz, etwas Pfeffer und etwas Olivenöl dazu und rühre um.
- 12.)Koche, wenn du magst, 3 Eier hart und schneide sie in Viertel.
- 13.)Schneide den Schnittlauch in Röllchen und gib ihn als Garnitur auf den Teller, ebenso die Eier.

Dazu passt auch jede Art von Salat oder, wie auf dem Teller, Gemüse.