

05 | 2022

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Vollkorn hält
Dich in Balance

↳ Vital durch den Tag mit
alternativen Getreidesorten

Polenta ist reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Vitaminen. Zudem enthält sie Kalium, Magnesium und Kieselsäure. Sie ist ein perfekter Sattmacher und eine gesunde und glutenfreie Abwechslung am Speiseplan.

Polenta wird aus Maisgrieß hergestellt und gehört zur Pflanzenfamilie der Süßgräser – daher der süße Eigengeschmack. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten macht sie zu einer sehr guten Energiequelle. Da der Maiszucker nur langsam ins Blut aufgenommen wird, hält sie den Blutzuckerspiegel konstant und eignet sich gut für Personen mit Blutzuckerproblemen bzw. Diabetes Typ 1. Polenta ist leicht verträglich, stärkt den Magen und die Verdauung.

Tipp: In der „Gesunden Küche“ ist Abwechslung gefragt. Damit nicht nur Kartoffeln, Nudeln oder Reis am Teller vorkommen, sollen auch Vollwertprodukte und alternative Getreidesorten am Speiseplan stehen. Polenta – entweder als Püree oder als Schnitten im Rohr gebacken – eignet sich hervorragend als köstliche Beilage zu Fisch, Gulasch oder Geschnetzeltem.

Polenta Pizza mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen:

- » ½ Liter Wasser
- » ½ TL Salz
- » 2 EL Butter
- » 150 g Polenta
- » 500 g Tomaten
- » 250 g Mozzarella

Zubereitung

Wasser salzen, Butter hinzufügen und zum Kochen bringen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Einige Minuten köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht, der sich vom Topfboden löst. 10 Minuten quellen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Polenta darauf glattstreichen.



Mit Tomaten und dünnen Scheiben Mozzarella belegen und mit Öl beträufeln. Auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten bei 200 Grad (Ober und Unterhitze) im Backrohr backen, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Je nach Geschmack mit Pfeffer würzen und mit Basilikum dekorieren.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at