

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Daniel Scherrer



Moscardini in Guazzetto mit Polenta

Koch: Giuseppe Avitabile

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Moscardini

- 16 Moscardini (kleine Oktopusse)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Salbeiblatt
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten
- 400 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 8 Basilikumblätter

Für die Polenta

- 200 g Maisgrieß (Polenta)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 600 ml Milch
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- Basilikumblätter
- Olivenöl

Zubereitung

1. Zuerst etwas Olivenöl in eine große Pfanne geben und die geschälten Knoblauchzehen, die Lorbeerblätter, das Salbeiblatt, den Thymianzweig sowie eine Prise Salz hineingeben. Alles erwärmen, kurz im Öl schwenken und die Kräuter und den Knoblauch wieder entfernen.
2. Nun die gewaschenen Moscardini unter ständigem Rühren in dem aromatisierten Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald diese etwas Farbe gefangen haben, die passierten Tomaten, das Tomatenmark und die mit den Händen angepressten Basilikumblätter begeben, gut umrühren und kurz köcheln lassen.
3. Für die cremige Polenta die Gemüsebrühe und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Dann den Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Thymianzweig dazugeben und weitere 15 Minuten quellen lassen. Anschließend den Thymianzweig entfernen.
4. Zum Schluss die cremige Polenta in einem tiefen Teller anrichten, die Moscardini in Tomatensauce darauf geben und das Gericht mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischen Basilikumblättern garnieren.