

POLENTA SCHNITTE

REZEPT

MIT SPRING
KRAUT
GELEE

RUPFEN.
ZUPFEN.
SCHMAUSEN.



POLENTASCHNITTE mit Springkrautgelee

NACHSPEISE

ZUTATEN GEELE

- ✓ 4-5 Handvoll Springkraut-Blüten
- ✓ ein Liter Wasser
- ✓ eine Bio-Orange
- ✓ eine Bio-Zitrone
- ✓ ca. 450 Gramm Zucker
- ✓ 15g Apfelpektin

ZUTATEN POLENTASCHNITTE

- ✓ 500ml Milch
- ✓ 500ml Wasser
- ✓ 100g Zucker
- ✓ 1Pkg. Vanillezucker
- ✓ 300g Polenta

ZUBEREITUNG GEELE

Zitrone und Orange waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Blüten und dem Wasser in einen Topf geben und kurz aber kräftig aufkochen. Über Nacht abgedeckt stehen und ziehen lassen. Das Ganze in einem feinen Küchensieb durchpassieren und mit Zucker und Geliermittel nach Packungsanleitung so lange aufkochen, bis die Masse geliert. Kochend heiß in sterile Gläser abfüllen und sofort fest verschließen.

ZUBEREITUNG POLENTASCHNITTE

Wasser, Milch, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Polenta mit einem Schneebesen unterrühren bis eine feste Masse entsteht. Danach ca. 1-2cm dick auf ein Blech aufstreichen und auskühlen lassen. Schöne viereckige oder runde Schnitten ausstechen oder schneiden und mit dem Gelee anrichten.

TIPP:

- ✓ Ein paar Blüten für die Dekoration des Tellers aufbewahren.



Neobiota sind nicht-heimische Arten (z.B. Mais, Kartoffel) in einem neuen Gebiet, während invasive Neobiota (z.B. Drüsiges Springkraut) eine Bedrohung darstellen, indem sie aggressiv expandieren und die lokale Biodiversität negativ beeinflussen. Aber man kann auch einige invasive Neobiotas vorzüglich verkochen und verschmausen.

Hier kannst du dir ein Zubereitungsvideo und weitere Informationen zu Neobiotas anschauen:

Pomelius informiert



Steirische Eisenwurzten

Natur- und Geopark



powered by klima+
energiefonds

KLAR!
Vorbereitet auf die Klimakrise
Natur- und Geopark
Steirische Eisenwurzten