



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebratene Walnuss-Honig-Polenta mit Birnen-Preiselbeerkompott

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 1 Walnüsse & Form vorbereiten:

50 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Eine Auflaufform (ca. 20 x 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 Walnusskerne 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.