



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebatene 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				

**Gebatene Walnuss-Honig-Polenta mit Birnen-Preiselbeerkompott:** 50 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Eine Auflaufform (ca. 20 x 12 cm) mit Klarsichtfolie auslegen.

400 ml Milch in einen Topf geben und aufkochen. 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** zugeben und unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel 80 g Polentagrieß einrühren. Etwa 5 Min. kochen lassen, bis eine feste Masse entsteht. Die gehackten Walnusskerne untermengen. Die Polenta in die Form geben, glatt streichen und auskühlen lassen.

200 ml Weißwein mit 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 1/2 Zimtstange und 1 EL Zitronensaft in einen Topf geben und aufkochen.

2 Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenhälften in Würfel schneiden und in den Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Min. köcheln lassen.

Die Birnenstücke aus dem Topf nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit 2 EL eingelegten Preiselbeeren vermengen. Die Polenta aus der Form nehmen und in 8 gleich große Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Polentaschnitten darin anbraten. Mit dem Puderzucker bestäuben und so lange rundherum anbraten, bis der Zucker karamellisiert ist.

Die Walnuss-Honig-Polenta mit dem Kompott auf Tellern anrichten und mit einem Minzweig garnieren.

**Tipp:** Die Polenta können Sie bereits am Vortag zubereiten. So kann sie auch gut auskühlen.