



Maisschnitten mit Marroni

Beilage für 4 Personen

- 5 dl Gemüsebouillon
- 130 g feiner Maisgriess
- ½ Bio-Zitrone
- Salz
- 300 g tiefgekühlte Marroni
- 1 Zwiebel
- 2 EL Zucker
- 1 dl Weisswein
- 2 Zweige Basilikum
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl

1. Bouillon aufkochen. Maisgriess im Sturz begeben. Bei mittlerer Hitze zu einer dickflüssigen Polenta kochen. Pfanne vom Herd ziehen. Zitronenschale fein dazureiben. Polenta mit Salz abschmecken. In einer Form ca. 3 cm dick ausstreichen. Auskühlen und fest werden lassen.

2. Marroni antauen lassen und grob hacken. Zwiebel halbieren und in Schnitze schneiden. Zucker in einer Chromstahlpfanne caramelisieren. Marroni und Zwiebel dazugeben und im Zucker wenden, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Mit Wein ablöschen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Basilikumblättchen dazupfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Polenta in Stücke schneiden und im Öl hell braten. Mit den Marroni anrichten.

**Zubereitung ca. 25 Minuten
+ auskühlen lassen**

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 8 g Fett,
62 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal