

## Parmesanpolenta mit selbstermachter Gemüsebrühe

Rezept von Oliver Schneider von Oliver´s Art Cuisine

### Zutaten:

150 g Maisgrieß  
ca 400 g Milch  
400 g Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
etwas Salz  
100 g geriebenen Parmesankäse  
½ Bund glatte Petersilie

### Zubereitung:

Maisgrieß, Milch und Gemüsebrühe, Butter, etwas Salz und geriebenen Parmesankäse sowie glatte Petersilie klein schneiden und mit etwas Milch im Mixer zu einem Mousse mixen.

Milch, Butter und Salz langsam erwärmen, dann den Grieß einrieseln lassen. Dabei immer gut rühren und die Temperatur nicht zu hoch stellen. Sobald der Grieß anfängt wie ein Vulkan zu sprudeln, einen Deckel auf den Topf geben, da man sonst Verbrennungen erleiden kann! Das Ganze dauert etwa 1-2 Minuten. Danach immer schöniterrühren bis die Polenta nach ca. 20 Minuten fertig ist, dann den geriebenen Parmesankäse unterrühren und abschmecken.

### Gemüsebrühe

#### Zutaten:

2 Zwiebeln  
Schalen von 5 Karotten  
ca. 50 g Sellerie  
2-3 Liter Wasser

#### Zubereitung:

Zwiebeln mit sauberen Schalen, Karottenschalen und geschälten Sellerie in Würfel geschnitten mit 2-3 Liter Wasser einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min ziehen lassen. Dann die Brühe durch ein Sieb gießen. Den fertigen Fond kann man sehr gut einfrieren.