



# Frische Polenta mit süßen Zimt-Zwetschgen

⌚ Preparation time: 40 minutes

👤 Portions: 4

🕒 Cooking time: 0 minutes

**Total time: 40 minutes**

---

## Zutaten für 2 Portionen (oder vier kleine Dessert-Portionen)

### Für die Polenta

- 7 frische Maiskolben
- 700 ml Pflanzendrink, z.B. ungesüßter Mandeldrink oder Reisdink
- 4 EL Agavendicksaft
- 4 EL Zitronensaft
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 1 große Prise Kardamom
- 50 ml frischer Orangensaft (Saft von einer halben Orange)
- 30 g Margarine
- 3 EL Mohn

**Tipp:** Wer die Polenta nicht aus frischem Mais, sondern aus klassischem Polentagrieß zubereiten möchte, kann dies ebenfalls tun. Verwendet für das Kochen der Polenta dann Pflanzendrink und gebt Kardamom, Orangen- sowie Zitronensaft hinzu, wie hier im Rezept angegeben. Aber Achtung: bei der Kochanleitung auf der Maisgrießverpackung wird die Angabe der Flüssigkeitsmenge darauf ausgelegt sein, dass die Polenta stockt, also fest wird. Wenn Ihr sie aber cremig haben wollt, wie in diesem Rezept vorgesehen, gebt etwas mehr Flüssigkeit hinzu. Zuletzt rührt Ihr dann den Mohn ein. Das wird auch prima klappen, jedoch wird Polenta aus frischem Mais noch cremiger und schmeckt herrlich süß.

### Für die heißen Zimt-Zwetschgen

- 600 g Zwetschgen
- 1 EL Zimt
- 4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 50 ml frischer Orangensaft (Saft einer halben Orange)
- 1 Zweig Rosmarin + Rosmarin zum Garnieren

---

## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Mit der Zubereitung der Zimt-Zwetschgen beginnen. Diese dann kurz vor dem Anrichten nochmals erwärmen. Zur Vorbereitung Zwetschgen waschen, halbieren und den Kern entfernen
2. Anschließend die Zwetschgen teilweise noch in Viertel schneiden.
3. Die Zwetschgen ohne(!) weitere Zugabe von Fett in einer Pfanne erhitzen und kurz anschmoren. Die Zwetschgen dann mit 4 EL Ahornsirup beträufeln und aufkochen lassen. Einen Zweig Rosmarin in die Pfanne einlegen und mit köcheln lassen. Den Saft einer halben Orange (50 ml) hinzufügen. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. vier-fünf Minuten einköcheln lassen. Zwetschgen mit Zimt würzen.
4. Dann die Zimt-Zwetschgen zur Seite stellen. Wir erwärmen sie nochmals kurz bevor wir sie zur Polenta geben.
5. Nun die frische Polenta zubereiten. Dafür die Blätter der Maiskolben nach hinten streifen und den „Bart“ der Maiskolben, also die „Härchen“ an der Spitze, entfernen. Blätter hinten am Maiskolben zusammen mit dem Strunk abbrechen. Dann die Maiskörner mit einem stabilen Messer vom Kolben abschneiden.
6. Wenn die Körner dabei teilweise nicht ganz bleiben oder zusammen kleben ist das kein Problem.
7. Maiskörner zusammen mit 700 ml Pflanzendrink in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Maiskörner bei gekipptem Topfdeckel ca. 20 Minuten gar köcheln lassen.
8. Die Maiskörner mit der restlichen Flüssigkeit (viel davon ist nach dem Kochen verdampft und aufgesogen worden), 4 EL Agavendicksaft, gemahlener Vanille und Kardamom im Mixer fein pürieren.
9. Das Maispüree zurück in den Topf geben und unter Zugabe von 50 ml Orangensaft und 4 EL Zitronensaft nochmals fünf bis sieben Minuten sachte köcheln lassen. Sollte der Maisbrei zu dickflüssig sein, gebt 50 ml Wasser hinzu. Während des Köchelns 30 Gramm vegane Butter unterrühren. Immer wieder umrühren, damit der Maisbrei nicht am Topfboden anhängt. Die Polenta mit Pflanzenmilch nach Belieben weiter strecken, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen (brauchte ich nicht, aber die Konsistenz kann variieren, je nachdem wie viel Flüssigkeit vorher beim Kochen verdampft ist und wie Euer Mixer beschaffen ist etc.).
10. Zum Schluss 3 EL Mohn unterrühren und die frische, süße Polenta mit Ahornsirup abschmecken. Wer mag, gibt noch etwas Zitronensaft dazu.
11. Die Zwetschgen in der Pfanne nochmals kurz erhitzen. Cremig-süße Polenta in Schalen füllen, die warmen Zimtpflaumen dazu geben und die Polenta zum Schluss mit etwas Zimt bestäubt und einem Stück Orange sowie einem Rosmarinzwig garniert servieren.

Die süße Polenta schmeckt warm besonders gut, kann aber auch kalt serviert werden.