Polenta-Taler









Meine Einkaufsliste

Polenta-Taler (100 Portionen, 5 Taler à ca. 60 g)

10 kg Polenta

20 Liter Wasser

12 g Salz

120 g Chili-Flocken

3 Liter Öl zum Braten

Polenta-Taler

Zubereitung

Wasser, Polenta, Salz und Chili-Flocken in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Dabei ständig rühren! Wenn die Masse kocht weitere 2-3 Minuten rühren - Vorsicht, sehr heiß! Die Masse soll relativ fest werden, wie Kartoffelpüree. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten kühlen lassen und dabei immer wieder rühren, evtl. nachwürzen.

Wenn die Polenta nur noch leicht warm ist, mit der Hand kleine Bällchen in Walnuss-Größe formen. Zuletzt leicht drücken, damit sich ein Taler formt.

In einem Griller (oder in einer Pfanne) auf relativ hoher Flamme die Taler goldbraun braten (2-3 Minuten), wenden und eine weitere Minute braten. Auf Blattsalat mit Sauerrahm-Sauce servieren.

Bío-Zutaten	Herkunft	verfügbarkeit	Preis	Preis gesamt
10 kg Polenta	Getreidebauer	immer	3 Euro/kg	30 Euro
120 g Chili-Flocken	Gemüsebauer, Bío- gast, Sonnentor	immer	18 Euro /kg	2,16 Euro
3 l Öl zum Anbraten	Sonnentor/Bío- gast/Naturwurzel	immer	20 Euro/l	60 Euro
12 g Salz	Sonnentor/Bío- gast	immer	14,30 Euro/kg	2,19 Euro
20 l Wasser		immer		

Kosten für 100 Portionen

Einnahmen (3 Euro / Portion)

Möglicher Gewinn

94,35 Euro
300,00 Euro
205,65 Euro



zum Verfeinern: 3 kg dünn geschnittene und gebratene Champignongs oder 2 kg geriebener Berg- oder Graukäse oder 700-1000 g Speckwürfel.











GREEN EVENTS TIROL ist eine Initiative von Klimabündnis Tirol und Umwelt Verein Tirol in Zusammenarbeit mit dem Land Tirol zur Förderung einer umwelt- und sozialverträglichen Veranstaltungskultur.

