



Das nussige Aroma der Sesamsamen verleiht dieser Polenta ihren besonderen Charme.

Mais miodesopsia

Weißer Polenta mit geröstetem Sesam – ein Rezept zur 14. Episode der Abenteuer des lemusischen Geheimagenten Hektor Maille: *Stillstand am Südpol*.

Dem menschlichen Appetit hat die Antarktis nicht viel zu bieten, daran hat auch Hektor Maille nichts ändern können. Den Seelöwen, die man kulinarisch ja in Betracht ziehen könnte, begegnete er nur in seinen Träumen. Und da starren ihn die Viecher an, als stimme etwas nicht ganz mit ihm, als stehe seiner Psyche der Hosenlatz offen. Selbst die Pinguine, die man hier doch in Massen erwarten dürfte, machten sich rar. Und gerade weil es nichts zu essen, wenig Abwechslungsreiches zu sehen und auch kaum etwas Aufregendes zu hören gab, drängten sich dem besten Mitarbeiter des Deuxième Bureau die Fehler in seinen Augen und die Geräusche in seinen Ohren auf. Die Art, wie in dem hier vorgestellten Rezept die gerösteten Sesamstäubchen durch das



Weiß der Polenta schweben, erinnert an das Fadengespinnst, das im hellen Licht der Antarktis mehr als gewöhnlich den sonst so scharfen Blick des Geheimagenten durcheinanderbrachte. Die Polenta, ja das antarktische Menu insgesamt, ist eine Hommage an diese Miodesopsia, wie die Krankheit auch heißt. Das Wort kommt von griechisch μυιοειδής (*myioeidís*) «mückenähnlich» und οψίς (*opsis*) «Sehen». Das Gericht lebt von der sämigen Konsistenz des Maisbreis und dem nussigen, in dieser Kombination überraschenden Aroma der gerösteten Sesamsamen.

FÜR 2 PERSONEN

1 EL weißer Sesam
120 g weiße Polenta
500 ml Wasser
1 TL Salz
100 ml Milch
~ Salz zum abschmecken



ASTUT DI JUKUJ

Man kann diese Polenta auch leicht zu einem einfachen Hauptgericht uminterpretieren, zum Beispiel durch Zugabe von ein paar Streifen Kalbfleisch oder einem Bratenrest vom Vortrag. Für vegetarische Varianten kann man Pilze, Erbsen, Borlottibohnen, Artischockenfleisch oder etwas bitteren Radicchio mitgaren. Auch mit Dosenthunfisch, Zwiebeln und Kapern mutiert der Maisgries zu einem komfortablen Gericht.

Sesam in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis es duftet und die Samen aufzuspringen beginnen.

In einem Mörser grob zerstoßen.

500 ml Wasser aufkochen, Salz begeben, Topf vom Herd ziehen, Polenta einrieseln lassen. Sobald alles wie eine homogene Sauce aussieht, zurück auf den Herd, unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Hitze auf ein Minimum reduzieren, Deckel aufsetzen, 15 Minuten garen lassen, gelegentlich umrühren. Die genaue Kochzeit hängt vor allem vom Ausmahlgrad des Maisgrieses ab. Das Kochen der Polenta mit Deckel entspricht natürlich nicht der reinen Lehre: Rezepte aus dem Tessin oder Norditalien schreiben meist ein langes und ständiges Rühren der Maismasse vor. Solche Hingabe ist schön – es geht aber auch ohne. Ein Deckel verhindert, dass die Polenta die ganze Küche vollspritzt und hält eine gewisse Feuchtigkeit im Topf. Je nach Herd wird es sich empfehlen, die Polenta dann und wann vom Feuer zu ziehen, damit sich die Masse ein wenig beruhigt.

Milch und Sesam einrühren, kurz aufbrodeln, mit Salz abschmecken.