

Polentaschnitten mit mediterranem Gemüse



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Polenta

- 375 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polenta
- ½ TL getrockneter Oregano

Außerdem

- 4 EL natives Olivenöl extra

Für das Gemüse

- 150 g Zucchini
- 150 g Aubergine
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer
- etwas gehackter Rosmarin

Nährwerte

Pro 100 Gramm

85 kcal
1 g Eiweiß
7 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

Zubereitung

1. Für die Polenta die Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta und den Oregano unter Rühren zugeben und 5 Minuten unter Rühren kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta 5 Minuten nachquellen lassen.
2. Eine eckige Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen, die Polenta darin verteilen und mit einem feuchten Löffel andrücken.
3. Für das Gemüse Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und putzen. Die Tomate vierteln und entkernen. Die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die erkaltete Polenta stürzen und in Dreiecke schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polentadreiecke von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen. Weitere 2 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
5. Je zwei Polentaschnitten auf einem Teller anrichten und das Gemüse darauf verteilen.



REISER RÄT

Wenn Sie die Polenta in einer Grillpfanne anbraten, erhält sie appetitliche Grillstreifen.

