

Polenta mediterraner Art

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung für Frauen](#))



Zutaten für 3-4 Personen:

200 g Polentagrieß

600 ml Wasser

1-2 EL Gemüsepaste

3-4 Tomaten und/oder anderes Gemüse wie Paprika

100-150 g geriebener Parmesan oder Reibekäse – fettreduziert

italienische getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Zuerst erhitzt du das Wasser in der CC und rührst die Gemüsepaste, bis diese sich aufgelöst hat, ein. Unter ständigem Rühren (Stufe 1 + Flexi) lässt du nun den Polentagrieß einrieseln und rührst ca 10 Minuten weiter, bis der Grieß gequollen ist. Zum Schluss fügst du die Hälfte des Käse darunter.

Die fertige Polenta verstreichst du (ca 1 cm dick) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Als nächstes werden die Tomaten gewaschen, vom Stunk entfernt und in Scheiben geschnitten. Wenn du anderes Gemüse verwendest dann dieses säubern und kleinschneiden

Den Backofen kannst du jetzt auf 180° vorheizen.

Belege die Polenta mit den Tomatenscheiben und würze diese mit den getrockneten Kräutern. Zum Schluss wird alles, je nach Geschmack, mit Käse bestreut.

Im Backofen wird nun die mediterrane Polenta für ca 5-10 Minuten überbacken.

T i p p:

Alternativ zur Tomate sind natürlich auch Aubergine, Zucchini oder Paprika möglich