



Provenzalisches Ratatouille

mit Polenta-Cornbread



30-40Min.



3-4 Personen

Cornbread ist ein traditionelles Maismehl-Gebäck, das vor allem aus der US-amerikanischen Südstaaten-Küche bekannt ist. Es hat eine lange Tradition und wurde bereits von den Ureinwohnern Nordamerikas gebacken. Auch finden sich ähnliche Rezepte in der Küche Georgiens unter dem Namen "Mschadi". Probier es doch mal aus mit dieser Polenta-Mischung und saftiger Ratatouille aus Auberginen, Zucchini und Tomaten dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Auberginen
- 3 Päckchen Polenta
- 2 gelbe Paprika
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Cheddar 7
- 1 Packung Buttermilch 7
- 2 Päckchen Mexican Allrounder

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- große Auflaufform
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 32.0g, Eiweiß 29.8g, Kohlenhydrate 99.6g



1. Käse reiben

Den Umluftofen auf 200°C vorheizen. Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden, das **Weiß**e fein hacken, das **Grüne** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** mit der KücheSeite grob raspeln.



4. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Aubergine** in 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen und ebenfalls würfeln. Die **Tomaten** vierteln.



2. Teig mischen

Nun die **geschnittenen weißen Lauchzwiebeln** mit dem **geriebenen Cheddar, Polenta, Buttermilch** und **Backpulver** sowie 4-5EL Olivenöl, 100ml Wasser und **1/2 des Gewürzes** mischen, bis ein cremiger Teig entstanden ist.



5. Gemüse braten

Nun eine große Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und die **geschnittene Aubergine** und **Paprika** mit **restlichem Gewürz** für ca. 6-8Min. braten.



3. Cornbread backen

Eine große Auflaufform leicht mit Öl einreiben oder mit Backpapier auslegen und **eb**enmäßig mit **Cornbread-Teig** füllen. Für ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis goldbraun und knusprig. Vor dem Servieren abkühlen und aushärten lassen.



6. Ratatouille fertigstellen

Die **geschnittenen** und **passierten Tomaten** zum **Pfannengemüse** hinzufügen und auf niedriger bis mittlerer Hitze mit Deckel für ca. 16-18Min. köcheln lassen, ggfs. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit dem **Cornbread** und garniert mit **grünen Lauchzwiebelringen** servieren.