



Überbackener Polenta-Auflauf

mit Spinat und Käsekruste



30-40Min.



2 Personen

Hinter dieser knusprig-käsigen Polentahaube verbirgt sich ein saftiges Allerlei unserer Lieblingsgemüsesorten: Paprika, Spinat und Zucchini passen nämlich ganz hervorragend zusammen! Saftig gegart in einem dicken Tomatensud macht dieser Auflauf dich und deine Lieben so richtig satt!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Packung Polenta
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung Milch⁷
- 1 Packung Baby Spinat
- 1 Tütchen geräucherte Paprika
- 1 Packung geriebener Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

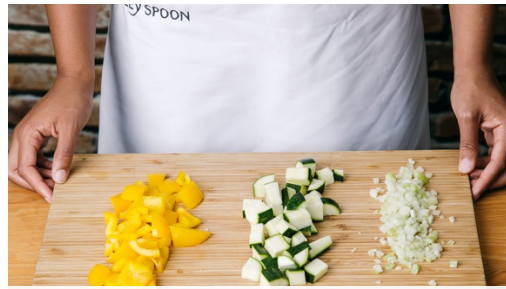
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 22.1g, Eiweiß 29.8g, Kohlenhydrate 82.5g



1. Gemüse schneiden

Den Grillbackofen auf 275°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Zucchini**, **Paprika** und **Zwiebel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. 4-6Min. anbraten.



3. Sauce ansetzen

Die **passierten Tomaten** und das **Paprika-Gewürz** hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10-15Min. köcheln lassen. Dann nach und nach den **Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Polenta kochen

Inzwischen in einem mittleren Topf **Milch**, 200ml Wasser und 1TL Salz aufkochen, den **Brühwürfel** darin auflösen. Nach und nach die **Polenta** mit einem Schneebesen einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. unter Rühren köcheln lassen. Eine **Handvoll Käse** für später aufheben, den **restlichen Käse** unterrühren und ca. 10-12Min. bei niedrigster Hitze quellen lassen.



5. Auflauf zusammenstellen

Eine tiefe Auflaufform (ca. 25x15cm) mit der **Gemüsesauce** füllen. Die **Polenta** darüber verteilen, mit einem nassen Löffel glatt streichen und mit **restlichem Käse** bestreuen.



6. Auflauf backen

Den **Auflauf** für ca. 10-12Min. im Ofen grillen, bis die **Polentakruste** goldbraun ist. Bei Ober-/Unterhitze den Auflauf im oberen Drittel des Ofens grillen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**