



Knusprige Oliven-Polenta

mit mediterranem Gemüse und Salat



30-40min



4 Personen

Bereits beim Kochen verbreitet dieses Gericht Urlaubs-Gefühle: Das mediterrane Gemüse passt perfekt zu den knusprigen Polentaschnitten, welche wir mit Oliven verfeinern. Der goldene Maisgrieß enthält dabei weniger Kohlenhydrate als Nudeln und ist so eine schmackhafte Alternative.

Was du von uns bekommst

• 7

Was du zu Hause benötigst

- Balsamicoessig ¹⁷
- Gemüsebrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 21.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittleren Kochtopf 900ml Wasser zum Kochen bringen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. **Melanzani** in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen, dann den Rest in lange ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Oliven** grob hacken. **Zwiebeln** schälen und achteln, **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Gemüse fertigstellen

Gemüsepfanne mit 80ml Wasser ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Zum Schluss evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Polenta kochen

Polenta unter Rühren in die Brühe hinein rieseln lassen, regelmäßig umrühren und ca. 5-7Min. bei geringer Hitze garköcheln. Anschließend vom Herd nehmen, **Oliven** einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Blech mit Backpapier auslegen, einige Tropfen Öl darauf verteilen und die **warme Polenta** ca. 2cm dick verstreichen. Abkühlen lassen.



5. Polenta braten

Tomaten in die Gemüsepfanne geben und so lange köcheln bis die **Melanzani** buttrigweich ist. Währenddessen eine zweite große Pfanne mit 2EL Öl hoch erhitzen. Abgekühlte **Polenta** in ca. 6cm große Vierecke schneiden. Die **Polentastücke** in der Pfanne von beiden Seiten ca. 7Min. knusprig und goldbraun anbraten.



3. Gemüse karamellisieren

Inzwischen eine große Pfanne hoch erhitzen, 1EL Olivenöl, 1EL Zucker und 4EL Balsamicoessig hineinrühren und kurz karamellisieren lassen. **Fenchel, Melanzani, Gewürzmischung, Zwiebeln** und **Knoblauch** hineingeben und ca. 2-3Min. scharf anbraten.



6. Fertigstellen

Inzwischen **Rucola** gut waschen, abtropfen lassen und anschließend mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer marinieren. **Käse** grob hobeln oder in hauchdünne Scheiben schneiden und mit dem **Salat** vermengen. **Polentastücke** mit **Gemüse** und **Salat** servieren.