

Polenta-Bratlinge mit Zucchini

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

- » 70g Polenta
- » 400g Zucchini
- » Salz & Pfeffer
- » 3 EL Zitronensaft
- » 3 EL Olivenöl
- » 10g Tomaten (getrocknet, in Öl)
- » 2 EL geh. Petersilie
- » 30g Parmesan
- » 1 Ei(er)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 250ml Salzwasser aufkochen und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Bei sehr schwacher Hitze ca. 15min ausquellen und anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Zucchini waschen, putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, 2EL Zitronensaft sowie 2EL Olivenöl vermengen und ziehen lassen.

3. Tomaten abgießen, Öl dabei auffangen. Gemüse fein würfeln, mit 2TL Tomaten-Öl, Petersilie, Parmesan und Ei unter die Polenta ziehen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft aromatisieren.

4. Aus der Polentamasse kleine Küchlein formen und im restlichen Olivenöl von beiden Seiten jeweils 4-5min braten. Herausnehmen und mit den marinierten Zucchini servieren.

Nährwerte: 240kcal/E8g/F13g/KH21g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 723

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke