Polenta-Rauten zu Petersilien-Gemüse

Vegetarisch

Zutaten (4 Personen)

» 400g Möhre(n)
» 2 EL Butter/Margarine
» 2 EL Instant-Gemüse-Brühe
» 250g Polenta
» 1 Gemüsezwiebel
» 2 rote Paprika
» 200g Porree
» 4-5 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Fett erhitzen. Möhren darin andünsten. Mit 900ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe und Polentagrieß einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 15min ausquellen lassen. Polentamasse 2-3cm hoch in eine gefettete Form streichen und abkühlen lassen.

2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprika und Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. 2EL Öl erhitzen. Gemüse darin ca. 10min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Unter das Gemüse heben.

3. Polenta stürzen und in Rauten schneiden. 2-3EL Öl erhitzen. Rauten darin pro Seite ca. 3min braten. Mit dem Gemüse und restlicher Petersilie anrichten.

Nährwerte: 410kcal/E8g/F18g/KH51g pro Portion

angelegt am: 25.04.2005 Rezept-Nr: 1836

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