Gemüsepolenta mit gebratenen Tomaten

Vegetarisch

Zutaten (6-8 Portionen)

» 4 EL Olivenöl
» 1 rote Paprika
» 250g Champignons
» 2 rote Zwiebel(n)
» 125g Zucchini
» 125g Möhre(n)
» 125g Bohnen (grün)
» 125g Brokkoli
» 300g Polenta
» 50g Parmesan
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 8 Tomate(n)
» Salz & Pfeffer
» 50g schwarze Oliven

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Eine tiefe Bratform mit Olivenöl auspinseln. Rote Paprikaschote 10min unter den vorgeheizten Grill legen, bis sie Blasen bildet. In einer Plastiktüte luftdicht verschließen und abkühlen lassen. Aus der Tüte nehmen, häuten und die Kerne entfernen. In 2,5cm lange Streifen schneiden.

2. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Geviertelte Pilze und in Ringe geschnittene Zwiebeln darin zugedeckt 2-3min dünsten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übriges Gemüse getrennt in kochendem Salzwasser weich dünsten. Abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

3. In einem großen Topf 1,5l Wasser zum Kochen bringen. 1 Prise Salz und Polenta zugeben und ca. 20min unter Rühren kochen, bis die Masse nicht mehr am Topfrand klebt. Vom Herd nehmen, Gemüse und die Hälfte vom Parmesankäse unterrühren. In die Form füllen, glattstreichen und abkühlen lassen. Die Polenta aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und diese rundum mit etwas Öl bestreichen.

4. Knoblauch mit 2EL Öl mischen. Tomaten damit bestreichen und würzen. Polentascheiben und Tomaten mit der Schnittstelle nach unten 6-8min unter den mäßig vorgeheizten Grill legen, einmal wenden. Tomaten auf der Polenta anrichten, mit Oliven garnieren und mit Parmesankäse bestreuen.

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