

Gratinierte Polentaschnitte

Zutaten:

400 ml Gemüsebrühe
100 g Maisgries
1 TL Olivenöl
1 EL Parmesan gerieben
250 g Pizza-Tomaten
50 g Zwiebelwürfel
50 g Paprika gemischt
50 g Zucchini
50 g Aubergine
50 g Karotten
50 g Sellerie
50 g Lauch
100 g Mozzarella

Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffermühle,
Muskat

Zubereitung:

Das Gemüse in feine Würfelchen schneiden und mit den Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen.

Die Pizza-Tomaten dazu geben und etwa 20 Minuten garen. Während des Garens immer wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsebrühe mit dem Olivenöl zu kochen bringen, den Maisgries einrühren und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren solange garen bis sich der Brei vom Topfboden löst.

Den Parmesan dazugeben und mit Muskat und Salz abschmecken.

Das Ganze etwa 20 mm auf ein Blech mit Backpapier streichen und erkalten lassen.

Nun die Gemüse- Bolognese auf den Maisgrießboden streichen und mit dem geriebenen Mozzarella bestreichen. Bei 180° 10 Minuten im Backofen mit Oberhitze überkrusten.



Nährwerte für 1 Portion:

603 Kilokalorien

33 g Eiweiß

10 g Fett

83 g Kohlenhydrate