

Mit mediterranem Gemüse überbackene weiße Polentaschnitten

Für 4 Personen

Polentaschnitten

230 g [weiße Polenta](#)

300 ml Milch

200 ml + 50 ml
kräftiger [Gemüse-
/Geflügelfond](#)
(Fondkonzentrat)

Salz

3 Eier

[Zitronen-Pfeffer](#)

Ca 50 ml [Zitronenöl](#)

Milch mit 200 ml Geflügel-/ Gemüsefond (Wasser +
Konzentrat) aufkochen (es soll kräftig sein)

Polenta hineinschütten und rühren bis sie sich vom Boden
zu lösen beginnt. Vom Herd nehmen.

Etwas auskühlen lassen. Dazu immer wieder umrühren.

Backform mit einem [Silikonpinsel](#) mit etwas Zitronenöl
auspinseln.

Den Rest des Zitronenöls in die Polenta einarbeiten.

3 Eier mit 50 ml Fond verrühren, salzen und pfeffern

Die Polenta kosten. Sollte sie zu lind sein, die
Eiermischung nachsalzen.

Die Eiermischung unter die Polenta rühren und die Masse
in die [Backform \(27 x 20 cm\)](#) gießen. Glattstreichen und die
Form mit Alufolie abdecken.

Im auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backrohr am mittleren
Einschub ca. 45 Minuten backen. Der Boden und der Rand
sollten eine hellbraune Kruste haben

Zugedeckt auskühlen lassen und dann in
Quadrate/Rechtecke portionieren

Mediterranes Gemüse

[Olivenöl](#)

1 Knoblauchzehe

1-2 Stangen Lauch

2-3 Zucchini

2-3 Tomaten

Ca 100 ml [Fond](#)

[Mallorquinischer
Kräutergarten](#)

Lauch putzen und in Scheiben schneiden, Zucchini
waschen und der Länge nach vierteln, dann quer in Stücke
(ca. 0,5 cm) schneiden. [Tomaten schälen](#), den Strunk
entfernen und klein würfeln.

In einer [beschichteten Pfanne](#) den in feine Scheiben
geschnittenen Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Den
Lauch dazu geben und anschwitzen, dann die Zucchini.
Gleich ein wenig salzen. Die Tomatenwürfel dazugeben
und rühren, sodass sie ihren Saft gleichmäßig in der
Pfanne abgeben. Fond dazu gießen. Mit Mallorquinischem
Kräutergarten würzen. Schmurgeln lassen bis die Tomaten
„verkocht“ sind und die Zucchini noch etwas Biss haben.

Zum Überbacken

1-2 Oxsenherz-
tomaten

Käsereste (wenn
verfügbar)

Parmesan

Ev. Brösel, fein
geschnittene
Petersilie, feine
Zitronenzesten

Fertigstellen

[Olivenöl](#)

Tipps:

Die Tomate schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden, sie sollen das Gemüse, das auf die Polentastücke kommt, abdecken

Käsereste klein schneiden und unter das Gemüse rühren – so lassen sie sich gut verwerten.

Hat man keine, einfach etwas Parmesan untermischen

Parmesan reiben ([Microplane Zester](#)) und - wenn man mag - mit der gleichen Menge Bröseln, Petersilie und dem [Abrieb \(Microplane Zester\)](#) einer halben Zitrone vermischen. Die Kruste wird dann etwas knuspriger und noch „mediterraner“

[Portionsbackformen](#) (20 x 16 cm) oder feuerfeste Teller mit etwas Olivenöl bestreichen und die Polentaportionen daraufsetzen.

Gemüse darauf geben und mit ein bis zwei Tomatenscheiben abdecken. Mit Parmesan / Parmesan-Bröselmischung bestreuen

Im Backrohr bei 160° Heißluft wieder erwärmen und dann auf Oberhitze / Grill schalten und den Käse / die Parmesan-Bröselmischung bräunen

Mit Salat servieren

- ✓ Man kann die Polenta und das Gemüse ohne Weiteres am Vortag zubereiten und die Schnitten am nächsten Tag zusammenbauen und fertigstellen
- ✓ Die Menge an Gemüse hängt vom persönlichen Geschmack und der Dicke der Polentaschnitten ab. Die Schnitten und die Gemüseauflage inkl. Oxsenherztomaten sollten ungefähr gleich hoch sein.
- ✓ Die Polenta lässt sich portionsweise wunderbar einfrieren. Also gleich mehr machen.
- ✓ Uns schmeckt die Polenta mit Geflügelfond zubereitet besonders gut