

POLENTAECKEN

Rezept für ein großes Backblech:

375 g Polenta (Maisgrieß)

300 g saure Sahne

3/4 l Gemüsebrühe

2–3 Möhren

250–300 g Broccoli

2–3 rote Paprikaschoten

6 EL Parmesan, frisch gerieben

5–6 Eier (je nach Größe)

Muskat, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Fett/Butter zum Braten

»→ *Alles Mischen*

Die Polenta mit der Sahne und der Gemüsebrühe mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Möhren, Broccoli und Paprika waschen und in feine Streifen oder Würfel schneiden. Butter erhitzen und das Gemüse darin 3 bis 5 Minuten unter Rühren bissfest garen. Etwas salzen und pfeffern. Gemüse, Parmesan und die Eier unter die Polenta mischen und alles nochmals mit den angegebenen Gewürzen abschmecken. Die Polenta auf das Backblech streichen und im Ofen (Mitte, Umluft 160 °C) etwa 20 Minuten backen. Die Polenta in der Form kurz ruhen lassen und dann in Rauten schneiden.

»→ *Tipp*

Die Rauten von beiden Seiten in heißem Butterschmalz knusprig ausbraten. Dazu passt auch eine feurige Tomatensauce.