

# Ofen-Polenta mit mediterranem Gemüse & Oliven

– Bio Kochbox KW 22



# Ofen-Polenta mit mediterranem Gemüse & Oliven



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 120 g Polenta
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Oliven

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Die Polenta wird in heißer Gemüsebrühe unter ständigem Rühren gekocht, bis sie eine cremige Konsistenz erreicht. Anschließend wird sie auf ein Blech gestrichen und abgekühlt, sodass sie fest wird. Parallel wird das Gemüse in Stücke geschnitten und im Ofen mit Olivenöl geröstet, bis es weich und leicht gebräunt ist. Die feste Polenta wird anschließend in Stücke geschnitten und ebenfalls kurz im Ofen oder in der Pfanne knusprig gebraten. Zum Servieren werden die Polentastücke mit dem Ofengemüse und den Oliven kombiniert.