

Überbackene Polenta-Schnitten

mit Mozzarella und Tomaten-Bohnensalat

— Bio Kochbox KW 36



Überbackene Polenta-Schnitten

mit Mozzarella und Tomaten-Bohnensalat



MENGENHINWEIS:

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

Zutaten 2 Portionen:

150 g Polenta
1 rote Paprika
125 g Mozzarella
250 g Kirschtomaten
200 g grüne Bohnen
1 kleine Handvoll Basilikum

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL heller Essig
Paprikapulver
getrockneter Oregano
30 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Paprika wird gewaschen, trockengetupft, halbiert, entkernt und von den weißen Trennwänden befreit, anschließend wird sie in sehr kleine Würfel geschnitten. Die Gemüsebrühe wird aufgekocht und die Polenta wird unter ständigem Rühren langsam eingestreut. Die Paprikawürfel werden hinzugegeben und die Polenta wird entsprechend der Packungsangabe bei niedriger Hitze unter regelmäßigem Rühren gegart. Sie wird mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano kräftig gewürzt und anschließend etwa 2 cm dick in einer leicht geölte kleinen Auflaufform oder auf einem mit Backpapier belegten Blech ausgestrichen. Die Masse wird vollständig auskühlen und fest werden gelassen. Die grünen Bohnen werden gründlich gewaschen und geputzt, die Enden werden abgeschnitten und längere Bohnen werden halbiert. Die Bohnen werden in kochendem Salzwasser etwa acht bis zehn Minuten gegart, bis sie weich, aber noch bissfest sind, anschließend werden sie abgossen und gut abtropfen gelassen. Die Kirschtomaten werden gewaschen, trockengetupft und halbiert. Das Basilikum wird gewaschen, trocken geschüttelt und die Blätter werden grob geschnitten. Der Knoblauch wird geschält und fein gehackt. Die Sonnenblumenkerne werden in einer trockenen Pfanne goldbraun geröstet. Der Mozzarella wird abgetropft, sorgfältig trockengetupft und in dünne Scheiben geschnitten. Die feste Polenta wird in rechteckige Stücke geschnitten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt. Die Mozzarellascheiben werden darauf verteilt und die Polenta wird bei 220 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten gebacken, bis die Ränder knusprig und der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Währenddessen wird etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzt und der Knoblauch kurz darin angeschwitzt. Bohnen und Kirschtomaten werden hinzugegeben und mehrere Minuten kräftig geschwenkt, bis die Tomaten leicht weich werden. Essig und Basilikum werden untergemischt und der warme Salat wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die überbackenen Polenta-Schnitten werden mit dem warmen Bohnensalat angerichtet und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut.