Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Polentaauflauf
mit Spinat, Tomaten und Feta

Bio Kochbox KW 46



Polentaauflauf
mit Spinat, Tomaten und Feta



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

150 g Polenta
250 g Spinat
300 g Tomaten
150 g Feta
100 g Zwiebeln
120 g Schlagsahne

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

Die Zwiebeln werden geschält und fein gewürfelt, der Spinat wird gründlich gewaschen, verlesen und trocken geschleudert, und die Tomaten werden gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. In einem Topf werden die Zwiebeln in Olivenöl glasig angeschwitzt, dann wird die Polenta mit reichlich Wasser nach Packungsart eingerührt und unter Rühren gegart, bis eine dicke, cremige Masse entsteht. Der Spinat wird portionsweise zugegeben und nur so lange zusammenfallen gelassen, bis er weich ist. Die Schlagsahne wird untergerührt und mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzt. Eine Auflaufform wird leicht geölt, die Hälfte der Polentamasse wird eingefüllt und mit den Tomatenwürfeln belegt. Darauf wird der zerbröselte Feta verteilt, anschließend wird die restliche Polenta darübergestrichen. Die Oberfläche wird glatt gezogen und im Ofen gebacken, bis der Auflauf an den Rändern goldbraun wird und die Tomaten saftig bleiben. Vor dem Servieren wird der Auflauf kurz ruhen gelassen und nochmals kräftig abgeschmeckt.

Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX