

Kräuterpolenta mit würzigem Gemüse

20–35 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird das Gemüse zubereitet. Dafür die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls schneiden.
2. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Paprikawürfel und Schalotten darin für etwa 5 Minuten anbraten. Die Tomaten nur für 2-3 Minuten mitbraten.
3. Die Milch aufkochen und die Polenta einrühren. Für etwa 5 Minuten auf geringer Hitze köcheln lassen.
4. Etwas vom Olivenöl mit den Kräutern und Gewürzen gut verrühren und nun mit dem Gemüse vermengen.
5. 1 EL Butter und Parmesan in die Polenta einrühren. Nun die Polenta in Schüsseln servieren und mit dem Gemüse toppen. Mit frischer Kresse garnieren.
6. Je nach Belieben kann die Polenta auch noch mit Grillkäse oder Parmesan garniert werden.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Polenta
800 ml	Milch
1 EL	Butter
1 Stk.	Paprika, rot
2 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Zucchini
250 g	Tomaten, bunt
4 EL	Olivenöl
3 EL	Parmesan, gerieben
1 Tasse	Kresse, frisch
1 TL	Kerbel gerebelt
1 TL	Majoran gerebelt
1 TL	Thymian gerebelt
1 TL	Oregano gerebelt
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz