



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

