

POLENTA MIT WINTER-RATATOUILLE

POLENTA



Zutaten für 10 Personen

2 ½ l Gemüsebouillon*
500 g feiner Maisgriess
250 g geriebener Käse (z.B. Parmesan, Sbrinz, Appenzeller)*
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Bouillon aufkochen, Maisgriess unter ständigem Rühren nach und nach ins siedende Wasser geben. Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten zu einem dicken Brei köcheln.
- Je länger die Polenta kocht, desto besser schmeckt sie. Wird die Polenta zu fest, wenig kochendes Wasser einrühren.
- Käse darunter rühren, bis der Käse geschmolzen ist, würzen.

TIPP:

Aus den Resten können am nächsten Tag Polenta-Fries zu den Country-fries und dem Ofengemüse serviert werden. Dazu die (ausgekühlte) Polenta in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Öl bestreichen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens backen, bis die Fries knusprig sind. Evtl. das Blech die letzten Minuten in das obere Drittel schieben.

RATATOUILLE

Zutaten für 10 Personen

2 Stk. Zwiebeln, geviertelt
8 Stk. mittelgrosse Karotten, in Scheiben geschnitten
1 Stk. mittelgrosser Kürbis, grob gewürfelt
250 g Champignons, in Viertel geschnitten
1 Bund Lauch, schräg in ca. 5 mm breite Ringe geschnitten
2 Dosen geschälte, gehackte Tomaten à 280g
1 Flasche Tomatenpassata (à 360g)
1 Bund Thymian oder Rosmarin, fein geschnitten (Alternative:
getrocknet)
Olivenöl
Rotwein (Alternative: Gemüsebouillon)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Champignons kurz in etwas Öl anbraten und dann herausnehmen.
- Restliches Gemüse in einem Topf mit etwas Öl kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Rotwein oder Gemüsebouillon ablöschen.
- Hitze reduzieren, die Tomaten, Passata, Kräuter und Champignons dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Ratatouille auf Polenta anrichten und servieren.

*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Fooby, 2019.