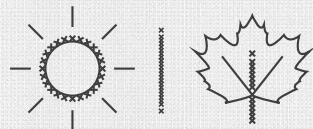


Gemüsepfandl mit cremiger Polenta



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG
30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Paprika (1x rot, 1x gelb)
- 1 Lauch
- 100 g Cherry-Paradeiser
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- 200 g 1-Minuten-Polenta (das ist ca. 1 Tasse)
- 700 ml Wasser
- 70 g würziger Hartkäse
- 2 EL Butter
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1 Karotten waschen, in dünne Scheiben schneiden und weichdünsten.
- 2 Während die Karotten dünsten, das weitere Gemüse waschen und schneiden (Zucchini in dünne Scheiben, Paprika und Lauch in feine Streifen, Paradeiser halbieren). Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken.
- 3 In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Lauch, Zucchini, Paprika und Karotten hinzufügen und ca. 5 min braten. Knoblauch und Paradeiser hinzufügen und ca. 3 min mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
- 4 In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren 1 Minute kochen. Geriebenen Käse und Butter unterrühren und bei Bedarf nachwürzen.
- 5 Polenta und Gemüse auf Tellern anrichten.