

Polenta mit Paradeiser überbacken

4 Personen

60 Minuten, leicht

Zutaten:

- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Polentagrieß
- 2 Stk. Eier
- 200 g Mozzarella, gerieben
- 600 g Paradeiser
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 100 g schwarze Oliven
- 30 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Garnitur:

frische Kräuter der Saison



Zubereitung:

- Gemüsebrühe aufkochen, Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, 1-mal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und für ca. 20 Minuten ausquellen lassen
- Eier, geriebenen Mozzarella und die Gewürze unter die Polentamasse rühren und anschließend in eine gefettete Auflaufform streichen
- das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
- die Paradeiser waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf der Polentamasse verteilen
- Knoblauch mit den Oliven fein würfeln, mit Olivenöl vermischen und über die Paradeiser verteilen, zum Abschluss mit dem restlichen Mozzarella bestreuen
- Polenta für ca. 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen
- mit frischen Kräutern bestreut servieren
- **Tipp:** der Belag kann beliebig variiert werden (Schinken, Gemüse, Pilze, Käse, ...)

Polenta - gesund, vielseitig und schmackhafter Energiespender

Polenta, in Kärnten auch *Plentn* genannt, ist ein aus Maisgrieß hergestellter fester Brei, der vor allem im Norden Italiens zur regionalen Kochtradition gehört. Heiß, gelb und dampfend – so ist Polenta besonders im Herbst und Winter ein beliebter Sattmacher.

Ursprünglich war Polenta ein Gericht der bäuerlichen Bevölkerung, heute wird sie mit raffinierten Zutaten wie Steinpilzen oder Trüffeln auch in der Haubenküche sehr geschätzt.

Maisgrieß ist reich an Betacarotin, Vitamin C, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen und Kieselsäure. Es enthält kein Klebereiweiß (Gluten) und ist daher für Zöliakieerkrankte sehr gut geeignet. Um das Eiweiß gut zu nutzen, vor allem für Vegetarier und Veganer, kombiniert man Polenta am besten mit Bohnen. In 100 g gekochter Polenta stecken etwa 139 Kalorien. Auf vielen Speisekarten findet man Polenta-Köstlichkeiten verschiedenster Art, wie Einlagen für Suppen, Beilagen, Hauptspeisen oder gar Desserts.