

Gemüse-Polenta

herzhaft, würzig, fruchtig, saftig



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini mittelgroß
- 1-2 Möhren, je nach Größe
- 1 TL Zucker, knapp
- 1 Birne
- 1 Rolle Ziegenkäse
- 3 Datteln
- 2 Zweige Salbei
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Harissa (scharf oder mild)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 50 g Instant-Polenta
- 50 g Instant-Bulgur
- 1 Frühlingszwiebel

Vorbereitung:

- Gemüse und Birne waschen und trocknen, Salbei abspülen und trocken tupfen.
- Zwiebel putzen, der Länge nach durchschneiden, dann in Scheiben schneiden.
- Knoblauchzehe sehr fein schneiden.
- Zucchini in der Länge vierteln und anschließend quer ca. 1 cm dick schneiden.
- Möhren ebenfalls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Birne entkernen und in Spalten schneiden.
- Datteln klein schneiden.
- Salbei abzupfen, etwa die Hälfte zur späteren Dekoration zurückbehalten, die restlichen in Streifen schneiden.
- Ziegenkäse kleinschneiden.
- Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Backofen auf 160°C Umluft oder 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, zunächst die Möhren dazugeben, einen knappen TL Zucker über die Möhren streuen und darin karamellisieren.
2. Zucchini hinzugeben, alles zusammen etwa 5 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Polenta und Bulgur einrühren, vom Herd nehmen und zusammen mit Datteln, Harissa und Salbeistreifen unter das Gemüse mischen.
4. Alles in eine geölte Form geben,
5. Ziegenkäsestücke und Birnenspalten leicht in die Mischung drücken.
6. Für etwa 15 Minuten im Ofen überbacken.
7. herzhaft, würzig, fruchtig, saftig Zuletzt die restlichen Salbeiblätter und die Frühlingszwiebel darüber streuen.

Guten Appetit!