

Mediterrane Gemüsepolenta



Zutaten für 2-3 Personen:

150 ml Sahne
100 ml fettarme H-Milch
250 ml Gemüsebrühe
70 g Polenta (Minuten-Polenta)
1/2 Tasse TK-Erbsen
Mediterrane Gewürze
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 TL Kapern, 8 schwarze Oliven
1/4 eines kleineren Zucchinis
4-8 mittlere Champignons
1/4 grüne Paprika
1 Frühlingszwiebel
1-2 Tomaten (optional)

1. Oliven entkernen und fein hacken. Paprika und Zucchini putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

2. Sahne, H-Milch, Gemüsebrühe in einem beschichteten Topf aufkochen. Polenta hineinrieseln lassen, Erbsen zugeben, immer wieder rühren, ca. 5 min.

3. Kapern, Oliven, Champignons, Paprika, Zucchiniwürfel und Frühlingszwiebel zugeben. Polenta mit mediterranen Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Weiter rühren, ca. 5-10 min, bei kleiner Hitze.

Hinweise:

Eventuell Polenta noch mit Zitronenabrieb würzen. Mit Servierring anrichten und mit Tomatenachteln garnieren.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Beilagen, Polenta, italienisch

Rezeptanregung: Torsten Wagner, 27.10.2011
Anpassung und Foto: Walter Stand 18.01.2023