

Sommer-Rezept



Gebackene Polenta mit Zucchini

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Min. plus 40 Min. Backzeit



Zutaten:

- 500 g Zucchini in dicken Scheiben
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 450 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Instant-Polenta
- 100 g Parmesan
- 75 g Butter
- 125 g Taleggio (ital. Weichkäse) oder Camembert
- ½ Bund Schnittlauch in Röllchen
- Salz, Pfeffer
- ggf. Harissa

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zucchini in 3–4 cm große Stücke schneiden und die Zitrone waschen und schälen. Die Hälfte der Zitronenschale mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, in eine Auflaufform geben und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Für die Polenta die Brühe mit der Milch, Knoblauch und der restlichen Zitronenschale aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie andickt. Die Zitronenschale und den Knoblauch entfernen, dann Parmesan und Butter unterrühren.

Die Polenta in eine ofenfeste Form streichen. Den Taleggio darauf verteilen und für weitere 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse schmilzt und blubbert.

Die gerösteten Zucchini nach Wunsch mit Harissa vermengen. Die Polenta aus dem Ofen nehmen, die Zucchini darauf verteilen und mit frischen Kräutern sowie eventuell einem Klecks extra Harissa servieren.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.