

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Polenta-Spinat-Gratin

.... mit oder ohne Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

- 1 P. TK-Würzspinat (500 g) (z.B. von IGLO)
- 125 g Polenta
- 100 ml Sahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- Getrocknete Suppen- oder Salatkräuter
- 100 g Bergkäse oder Parmesan
- 1 Ei
- Auf Wunsch: 1 Dose Thunfisch-Filets im eigenen Saft
- Vollkorn-Semmelbrösel (siehe TIPP) und Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Sahne und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen (Achtung, läuft leicht über!), den Topf von der Kochstelle nehmen und die Polenta und die Kräuter einrühren. 15 Minuten mit geschlossenem Topfdeckel ausquellen lassen.

Den tiefgekühlten Würzspinat in einem Topf nach Packungsanweisung auftauen und erwärmen. Der Spinat muss nicht gekocht werden, es reicht wenn er eben nicht mehr gefroren ist.

Den Bergkäse oder Parmesan grob reiben und unter die Polenta mischen. Ebenso das Ei unterrühren.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Spinat einfüllen. Darauf, wem es schmeckt, den Thunfisch verteilen. Schließlich mit der Polenta abdecken und mit Semmelbröseln und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Darauf noch großzügig Butterflöckchen verteilen.

Im Backofen bei 175 Grad Umluft 30 Minuten goldbraun überbacken.

TIPP zum Thema Vollkorn-Semmelbrösel:

Es gibt Vollkorn-Semmelbrösel auch überall im Handel.

Geschmacklich aber sind sie eine Fehlangeize, genauso wie die üblichen Weißbrot-Semmelbrösel.

Darum empfehle ich Dir selbstgemachte Semmelbrösel aus altbackenen Vollkornbrötchen und Brotresten. Wenn Du eine Küchenmaschine hast, dann diese Reste fein reiben und in einer gut schließenden Dose aufbewahren – unvergleichlich im Geschmack und eine perfekte Resteverwertung 😊

