

Marias Gesundküche „hoch3“

[Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook](#)

Polenta mit Gemüse gebacken

Zutaten für 1 Blech (ca. 4-6 Personen):

- 400 g Polenta (Mais-Grieß)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 400 g Zucchini
- 400 g Cocktailtomaten
- 100 g Mais aus der Dose/Glas, abgetropft gewogen
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Schafskäse
- 100 g schwarze Oliven, abgetropft gewogen

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

1 Backblech mit Butter einfetten.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden, ca. ½ cm groß

Die Cocktailtomaten halbieren.

Den Schafskäse in Würfel schneiden, ca. 1 cm groß

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Polenta mit dem Schneebesen einrühren, unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL Butter unterrühren und dann auf das Backblech streichen.

Zucchini, Tomaten und Mais darauf verteilen und kräftig mit Kräutersalz würzen.

im Backofen auf der untersten Schiebeleiste 20 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und Schafskäse und Oliven darauf verteilen. Noch einmal 15 Minuten fertig backen.

Optional:

- Auch anderes Gemüse ist gut geeignet, zum Beispiel Lauch, Paprikaschoten, Broccoli, Knoblauch
- Sehr lecker ist es auch, das Gemüse in einer Schüssel mit 1 Glas Pesto Rosso zu mischen und so auf die Polenta geben.

TIPP für Mamas und Omas:

Wenn die Kinder und Enkelkinder mitessen wollen, ist das ein feines Essen für alle. Polenta mögen alle Kinder, und das Gemüse kann man entsprechend der Vorlieben der Kleinen auswählen. Und auch beim fertigen Gericht können die Kids das runter fischen, was ihnen nicht so schmeckt. Bei meinen Enkelkindern mag der eine den Schafskäse nicht, den isst dann der andere, bei den Oliven ist es umgekehrt 😊

