



lassen. >> Eine Auflaufform mit Öl bestreichen und den Maisbrei 1 cm dick daraufstreichen. Das Gemüse putzen und würfeln. Das Olivenöl erhitzen und zuerst die Zwiebeln anbraten und dann das restliche Gemüse hinzufügen. >> Etwas anbraten lassen. Mit den gehackten Tomaten angießen. Salz, Pfeffer und Thymian hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

>> Die Creme fraiche auf die Polenta streichen. Anschließend das Gemüse darauf verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und für 20 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Backofen überbacken.

PS: Das Gemüse kann je nach Jahreszeit und Kühlschrankinhalt variiert werden.



Herbstliche Gemüse-Polenta- Schnitte



Unter einem Dach:

organix
Biomarkt



HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

Herbstliche Gemüse-Polenta-Schnitte

Zutaten für 4 Personen:

für die Polenta:

500 ml Milch

100 g mittelfeiner

Maisgrieß (Polenta)

½ TL Salz

60 g Butter

1 TL Olivenöl

Muskat

für das Gemüse:

300 g Hokkaido in Würfeln

½ Stange Lauch

1 Pastinake, 2 Karotten, 1 Zwiebel

1 Dose gehackte Tomaten

Salz, Pfeffer, Thymian

2 EL Olivenöl

1 Becher Creme fraiche

150 g geriebener Käse

(Emmentaler oder Bergkäse)



Die Milch mit Salz, Muskat und Butter in einer Kasserolle aufkochen. >> Vom Herd nehmen. Den Maisgrieß einrühren und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 10 Minuten quellen →