Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Polenta-Pizza mit frischem Parmesan

Ein Rezept von Polenta-Pizza mit frischem Parmesan, am 02.05.2024

Zutaten

350 g	Instant-Polenta (feiner Maisgrieß)
50 g	frisch geriebener Parmesan
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1	rote oder gelbe Paprikaschote
3 EL	schwarze Oliven (wer mag)
	Salz
500 g	kleine Zucchini
500 g	Tomaten in Stücken (aus der Dose oder dem Tetrapack)
	Pfeffer
	fein abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
200 g	mittelalter oder alter Gouda

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Für die Polenta in einem Topf 1 1/8 l Wasser aufkochen, salzen. Den Polenta-Grieß mit dem Schneebesen einrühren und abgedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Backblech mit Backpapier auslegen (einfetten geht auch).

2. Den Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta auf dem Backblech verstreichen und in mindestens 1 Stunde (besser noch länger) kalt und fest werden lassen.

3. Zucchini waschen, putzen, in dünne Stifte schneiden, salzen und 10 Minuten stehen lassen. Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen, 1 EL Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika waschen und vierteln, den Stiel und die Trennhäutchen samt Kernen abzupfen. Paprika in Streifen schneiden. Von den Zucchini die Flüssigkeit abgießen.

4. Backofen auf 225 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad). Die Tomaten auf der Polenta verstreichen. Zucchini mit Paprika, Zitronenschale und eventuell den Oliven darauf verteilen. Den Käse grob raspeln, aufstreuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte) in etwa 20 Minuten leicht braun backen. Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.