

Rezept

Bluccoli-Polenta-Gratin

Ein Rezept von Bluccoli-Polenta-Gratin, am 23.04.2024

Zutaten

800 g Blumenkohl	500 g Brokkoli
Salz	4 kleine Strauchtomaten
150 g gekochter Schinken	150 g Bergkäse
750 ml Gemüsebrühe	300 g Polenta (Maisgrieß)
2 EL Butter	2 Eier (M)
250 g Sahne	Pfeffer
½ Bund Schnittlauch (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 33 g F, 37 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen und klein würfeln. Brokkoli und Blumenkohl zusammen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 3-4 Min. garen. Das Gemüse abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer halbieren. Den Schinken klein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Polenta einrieseln und unter Rühren einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt bei geringer Hitze nach Packungsanweisung in 5-15 Min. ausquellen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Eine ofenfeste Form (ca. 26 cm Ø) mit ½ EL Butter einfetten. Die Eier verquirlen und mit der Sahne und 50 g Käse in die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Polentamasse in die Form geben und glatt streichen. Blumenkohl und Brokkoli mit dem Schinken mischen, auf der Polenta verteilen. Die Tomatenhälften dazwischen setzen. Alles salzen und pfeffern und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen.
5. Das Gratin im heißen Ofen (unten) 20-25 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist. Den Schnittlauch, falls verwendet, abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und vor dem Servieren aufstreuen. Dazu passt grüner Salat.