

## Rezept

# Gemüseauflauf mit Polenta

Ein Rezept von Gemüseauflauf mit Polenta, am 09.06.2026

## Zutaten

|  |   |
|--|---|
| <b>600 g</b> gemischtes Gemüse (z. B. rote Paprikaschoten, Zucchini und Hokkaido-Kürbis) | <b>50 g</b> Champignons                       |
| <b>1 EL</b> Olivenöl   | <b>2</b> Tomaten (ca. 160 g)                  |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle  | Salz  |
| <b>1 Zweig</b> Thymian   | <b>30 g</b> würziger Hartkäse (z. B. Cheddar) |
| <b>200 ml</b> Milch (1,5 % Fett)   | <b>200 ml</b> klare Gemüsebrühe               |
| <b>1</b> Ei  | <b>40 g</b> Polenta (Maisgrieß)               |
| Öl für die Form  | Thymian zum Garnieren (nach Belieben)         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Paprikaschoten und Zucchini waschen. Paprika vierteln und Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikaviertel quer in Streifen schneiden. Von den Zucchini beide Enden abschneiden, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis waschen und Kerne und faseriges Fleisch mit einem Löffel entfernen. Kürbis samt Schale (beim Hokkaido kann die Schale mitgegessen werden) in kleine dünne Scheiben oder Streifen schneiden.
2. Die Champignons behutsam mit einem feuchten Küchenpapier abreiben und die Stielenden abschneiden. Pilze in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und den Stielansatz keilförmig ausschneiden. Tomaten quer in Scheiben schneiden.
3. In einer großen beschichteten Pfanne Kürbis, Paprika, Zucchini und Pilze im heißen Öl portionsweise anbraten. Salzen und pfeffern.
4. Für die Polenta den Käse fein reiben. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
5. In einem Topf die Brühe mit Milch und Thymian aufkochen. Maisgrieß mit einem Schneebesen langsam in die kochende Mischung rühren und bei kleinster Hitze unter häufigem Rühren etwa 7 Min. köcheln lassen. Polenta vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach den Käse und das Ei einrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
6. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform dünn mit Öl auspinseln. Abwechselnd die Gemüse-Pilz-Mischung, die Tomatenscheiben und die Polenta in die Form schichten. Dabei darauf achten, dass sich die Polenta gut verteilt, dazu die Form ab und zu rütteln. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 40 Min. backen. Herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen. Mit Thymianzweigen garnieren.