

## Rezept

# Gemüsepolenta

Ein Rezept von Gemüsepolenta, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 ml</b> Milch	Salz
<b>80 g</b> Polentagrieß	<b>75 g</b> Erbsen (TK)
<b>75 g</b> Maiskörner (Dose)	<b>2 Scheiben</b> Putenschinken
<b>2 EL</b> Schmand	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

## Zubereitung

1. Milch mit etwas Salz in einen Topf geben. Polenta mit einem Schneebesen in die kalte Milch rühren. Polenta aufkochen und unter ständigem Rühren 15 Min. köcheln lassen.

---

2. Erbsen und Mais zugeben und nochmals 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen, ab und zu umrühren.

---

3. Putenschinken klein würfeln und mit dem Schmand unter die Polenta ziehen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.