

Rezept

Gemüsepolenta mit Käse

Ein Rezept von Gemüsepolenta mit Käse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Kohlrabi | 1 dünne Stange Lauch |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Zweig Rosmarin |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| 100 g stückige Tomaten (aus der Dose) | 450 ml Gemüsebrühe |
| 100 g Instant-Polenta | 75 g mittelalter Bergkäse (am Stück) |
| 2 Stängel Basilikum | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 22 g F, 18 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zarte Blätter waschen und mitverwenden. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Kohlrabi und den Lauch dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Den Knoblauch und den Rosmarin kurz mitgaren, dann die stückigen Tomaten und die Brühe dazugeben und erhitzen. Die Polenta einrühren und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.
4. Den Käse unter die Polenta rühren und erhitzen, bis er fast geschmolzen ist. Die Gemüsepolenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Basilikum bestreut servieren.