

Rezept

Gemüsepolenta

Ein Rezept von Gemüsepolenta, am 16.03.2025

Zutaten

300 ml Milch	Salz
80 g Polentagrieß	75 g Erbsen (TK)
75 g Maiskörner (Dose)	2 Scheiben Putenschinken
2 EL 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.