

Rezept

Gewürzpolenta mit Minzetomaten

Ein Rezept von Gewürzpolenta mit Minzetomaten, am 09.06.2026

Zutaten

350 ml Gemüsebrühe	25 g Sahne
1/2 TL Kardamompulver	1 Msp. Korianderpulver
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	100 g Minuten-Polenta (Instant-Maisgrieß)
2 reife Strauchtomaten	2 Stängel frische Minze
Salz	Pfeffer
1 TL Olivenöl (+ Öl zum Bepinseln)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier belegen. Gemüsebrühe und Sahne in einem möglichst hohen Topf aufkochen. Flüssigkeit mit Kardamom, Koriander und Muskat würzen. Polenta nach und nach einrühren und unter Rühren 1 Min. »aufblubbern« lassen. Topf vom Herd ziehen und die Polenta noch mindestens 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwas ziehen lassen, dann herausnehmen, häuten und ohne die Stielansätze fein würfeln. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Tomaten mischen. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl verrühren.
3. Polentabrei gut fingerdick auf das Backblech streichen, dabei die Masse am besten zu einem ca. 15 x 15 cm großen Quadrat formen. Masse vollständig abkühlen lassen.
4. Gewürzpolenta in ca. 5 cm breite Quadrate schneiden. Mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grillrost 8-10 Min. grillen, dabei einmal vorsichtig mit einer Palette oder einer Grillschaufel wenden. Die Schnittchen mit den Minzetomaten servieren.