

## Rezept

# Mediterrane Polenta

Ein Rezept von Mediterrane Polenta, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>30 g</b>	getrocknete Tomaten	<b>50 g</b>	schwarze Oliven
	½ Bund Thymian	<b>1</b>	Zweig Rosmarin
	½ Bund Petersilie	<b>100 g</b>	Feta (Schafskäse)
<b>1</b>	grüne Chilischote	<b>120 g</b>	Zwiebeln
	1-2 Knoblauchzehen	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>600 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>150 g</b>	Polentamehl (instant)
	Salz		schwarzer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 280 kcal, 13 g F, 8 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen und zugedeckt etwa 15 Min. einweichen. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen, von Thymian und Rosmarin die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Petersilie nicht zu fein hacken. Feta grob zerkrümeln. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die eingeweichten Tomaten gut ausdrücken und grob hacken.
2. Die Zwiebeln im Öl etwa 5 Min. glasig dünsten, Knoblauch 1 Min. mitdünsten. Chili, Tomaten, Oliven, Thymian und Rosmarin zugeben und bei schwacher Hitze 1-2 Min. unter Rühren anbraten. Die Brühe dazugießen und aufkochen. Polenta einrieseln lassen, die Herdplatte ausschalten. Polenta etwa 10 Min. (bzw. nach Packungsangabe) zugedeckt ausquellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach 8 Min. den Feta untermischen und in der heißen Polenta etwas schmelzen lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Petersilie untermischen, den Rest darüberstreuen.