

Rezept

Polenta-Flammkuchen und Polenta-Rauten mit Salat

Ein Rezept von Polenta-Flammkuchen und Polenta-Rauten mit Salat, am 16.03.2025

Zutaten

600 ml Milch

80 g Butter

2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

600 ml Gemüsebrühe

Salz

400 g Instant-Polenta

Heute

150 g Kräuterseitlinge (ersatzweise Champignons oder Egerlinge)

Pfeffer

50 g magere rohe Schinkenwürfel

1 Handvoll Rucola

2 EL Olivenöl

2 EL TK-Knoblauch

120 g Schmand

40 g geriebener Parmesan

Morgen

1 EL Olivenöl

Salat nach Wahl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen für 2 Tage | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 11 g F, 7 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Milch mit Brühe, Butter, 2 Prisen Salz und Muskat in einen Topf geben und aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und ca. 3 Min. rühren, bis die Masse cremig-fest geworden ist.
2. Den Polentabrei halbieren. Eine Hälfte mit einem Teigschaber ca. 2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und abkühlen lassen, dann zugedeckt bis zur Verwendung (siehe »Morgen«) kühl stellen.
3. Den restlichen Polentabrei für einen Flammkuchen ebenfalls auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, also möglichst dünn.

Heute

4. Backofen auf 220° vorheizen. Kräuterseitlinge putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und TK-Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die dünn aufgestrichene Polenta mit Schmand bestreichen, magere rohe Schinkenwürfel und geriebenen Parmesan aufstreuen und die Pilze darauf verteilen. Den Polenta-Flammkuchen im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, kleiner zupfen und auf den Flammkuchen streuen.

Morgen

5. Die beiseitegestellte Polenta in große Rauten schneiden. In zwei großen Pfannen je 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Polenta-Stücke auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit einem Salat nach Wahl servieren.