

## Rezept

# Polenta-Gemüse-Auflauf

Ein Rezept von Polenta-Gemüse-Auflauf, am 28.06.2026

## Zutaten

Salz	200 g	Polenta (Maisgrieß)
2 Zucchini (à ca. 200 g)	7 EL	Olivenöl
Pfeffer	4	Tomaten (ca. 350 g)
60 g italienischer Hartkäse (z. B. Montello)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 23 g F, 12 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. In einem Topf 1 l Wasser zum Kochen bringen und 2 TL Salz einstreuen. Die Polenta unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen und unter ständigem Rühren aufkochen (Achtung: Die Polenta spritzt!). Dann bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. garen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin portionsweise von beiden Seiten bei mittlerer bis großer Hitze in je 1-2 Min. hellbraun braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Käse reiben. Die Hälfte des Käses und 2 EL Öl in die Polenta rühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und, falls sie zu fest ist, noch etwas heißes Wasser unterrühren.
4. Eine Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) mit ca. 1 TL Olivenöl fetten. Die Polenta hineingeben und glatt streichen. Die Zucchini- und Tomatenscheiben abwechselnd und leicht überlappend darauflegen. Mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen und mit dem restlichen Öl (ca. 1 TL) beträufeln. Den Auflauf im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Dazu passt ein grüner Salat.