

Rezept

Polenta-Körbchen

Ein Rezept von Polenta-Körbchen, am 09.06.2026

Zutaten

½ l Gemüsebrühe	300 g Polenta (Maisgrieß)
2 Eier (Größe M)	2 EL Olivenöl
200 g passierte Tomaten	250 g Ricotta
4 EL Tomatenmark	1 EL italienische Kräuter, gehackt (TK-Produkt)
1 TL Zucker	Salz
Pfeffer	2 Muffinbleche mit je 12 Mulden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 hungrige Blumenkinder (24 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Nach Packungsangabe den Polentagrieß einrühren und quellen lassen. Die fertige Polenta auskühlen lassen.

2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Eier gründlich unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mulden der Muffinbleche mit Öl auspinseln. Die Polenta auf die Muffinmulden verteilen und eine Vertiefung in jede Form drücken.

3. Die Tomaten mit Ricotta und Tomatenmark mischen. Mit den Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatencreme in die Polenta-Vertiefungen geben. Die Körbchen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

4. Die Polenta-Körbchen aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und mit einem Esslöffel aus dem Blech lösen. Mit einem Salat servieren.