

## Rezept

# Polenta-Pizza mit Tomaten, Zwiebeln und Pesto

Ein Rezept von Polenta-Pizza mit Tomaten, Zwiebeln und Pesto, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>150 g</b> Instant-Polenta
Salz	Pfeffer
<b>150 g</b> Cashewkerne	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>1 TL</b> getrockneter Thymian	<b>400 g</b> reife Tomaten
<b>1 Bund</b> Rucola	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>100 ml</b> Tomatensauce (Fertigprodukt)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 565 kcal, 37 g F, 11 g EW, 46 g KH

## Zubereitung

1. Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl fetten. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kurz vor dem Aufkochen die Polenta in das Wasser einrieseln lassen. Topf vom Herd ziehen und die Polenta mit einem Rührbesen so lange rühren, bis sich ein glatter Teig bildet. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
2. Polenta fingerdick auf dem Backblech verstreichen. Circa 3 Std. abkühlen und fest werden lassen. Inzwischen die Cashewkerne mindestens 1 Std. in warmem Wasser einweichen. Danach mit etwas Einweichwasser, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und glatt pürieren.
3. Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln darin in ca. 45 Min. unter Rühren karamellisieren. Mit Thymian würzen.
4. Ofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften fein schneiden. Rucola kalt abbrausen, trocken schütteln. Die Hälfte der Blättchen fein hacken, den Rest für die Garnierung beiseitestellen. Knoblauch schälen, hacken und mit dem gehackten Rucola und dem übrigen Olivenöl (4 EL) zu einer Paste zerdrücken.
5. Die Tomatensauce auf der Polenta verstreichen und mit den Tomatenstücken und den karamellisierten Zwiebeln belegen. Die Cashew-Creme darüberträufeln, die Rucola-Paste in Klecksen dazwischensetzen. Die Pizza im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb backen, dann herausnehmen und mit den restlichen Rucolablättern garniert servieren.