

## Rezept

# Polenta-Plätzchen mit mediterranem Gemüse

Ein Rezept von Polenta-Plätzchen mit mediterranem Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Sahne	Salz
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kardamom	<b>1 Msp.</b> gemahlener Koriander
frisch geriebene Muskatnuss	<b>75 g</b> Minuten-Polenta (Maisgrieß)
<b>1 EL</b> Butter	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>30 g</b> Parmesan am Stück (nach Belieben)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>je 1</b> kleine rote und gelbe Paprikaschote
<b>1</b> Fenchelknolle	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
<b>2</b> Salbeiblätter	<b>3-4 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	<b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
<b>1/2 TL</b> flüssiger Honig	Salz
schwarzer Pfeffer	Backpapier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Polenta in einem Topf die Sahne mit gut 1/4 l Wasser aufkochen, salzen und mit Kardamom, Koriander und 1 kräftigen Prise Muskat würzen. Die Minuten-Polenta einrühren und unter Rühren 2-3 Min. oder nach Packungsangabe zu einem Brei köcheln lassen. Polenta nochmals abschmecken. Dann auf ein Stück Backpapier geben und zu einer Rolle formen. Mit dem Papier umwickeln und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen für das Gemüse den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein würfeln.
3. Den Fenchel waschen und putzen. Die Knolle halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen und zusammen mit dem Salbei hacken.
4. In einer Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen; der Boden sollte damit bedeckt sein. Fenchel und Knoblauch darin ca. 1 Min. bei großer Hitze unter Rühren braten. Dann die Paprika dazugeben, mitbraten und dabei etwas bräunen. Zum Schluss die Lauchstreifen dazugeben und 1-2 Min. unter Rühren mitbraten. Das Gemüse sollte leicht gebräunt werden und glänzen.
5. Die Hitze reduzieren. Rosmarin, Salbei und Oregano über das Gemüse streuen. Die Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und zum Gemüse geben. Den Honig darüberträufeln. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern und bei sehr kleiner Hitze 5-10 Min. nachgaren, dabei ab und zu umrühren.

6. Währenddessen die Polentarolle auswickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden.

---

7. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen. Die Polenta-Plätzchen darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. je Seite knusprig braten.

---

8. Das Gemüse abschmecken und zu den Polenta-Plätzchen servieren. Nach Belieben den Parmesan mit dem Sparschäler darüberhobeln.