

## Rezept

# Polenta-Taler mit Gemüse

Ein Rezept von Polenta-Taler mit Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Polenta (Maisgrieß)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
<b>150 g</b> Zucchini	<b>150 g</b> Möhre
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>3 EL</b> Cashew-Mus	<b>2 TL</b> mittelscharfer Senf (ohne Zucker)
Pfeffer	

### Außerdem

Servierring

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 12 g F, 9 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Die Polenta in einer großen Pfanne mit 800 ml Wasser, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Alles kurz aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Die Polenta auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 1 cm dick ausstreichen und 10 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen von der Paprika die weißen Trennwände und Kerne entfernen, die Paprika waschen. Zucchini putzen und waschen. Die Möhre schälen. Möhre, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Das Gemüse mit wenig Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten.
3. Aus der Polenta mit einem Servierring acht Kreise ausstechen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polentataler darin auf beiden Seiten in ca. 4 Min. goldbraun braten.
4. Das Cashew-Mus, Senf, 50 ml Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Polentataler mit dem Gemüse und der Cashew-sauce auf vier Tellern anrichten.