

Rezept

## Polenta mit Zucchini

Ein Rezept von Polenta mit Zucchini, am 26.04.2024

### Zutaten

<b>320 ml</b> Milch	frisch geriebene Muskatnuss
Salz (mit Jod)	<b>120 g</b> Polenta
<b>ca. 200 g</b> Zuckermais (1 Kolben)	<b>300 g</b> kleine Zucchini
Pfeffer	<b>2-3 EL</b> Mehl (Type 1050)
<b>1</b> Ei	<b>1 EL</b> Milch
<b>2 EL</b> Rapsöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 21 g F, 21 g EW, 88 g KH

### Zubereitung

1. 300 ml Milch, 100 ml Wasser, 1 Prise Muskat und Salz zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und 10 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Inzwischen den Mais waschen, die Körner vom Kolben schneiden und unter die Polenta ziehen.
2. Die Zucchini waschen und der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern, in Mehl wenden. Das Ei mit Milch, Salz und 1 Prise Muskat verquirlen. Die Zucchinischeiben darin wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten knusprig braten. Zur Polenta reichen.