

Rezept

Polentaecken mit Thunfischpaste

Ein Rezept von Polentaecken mit Thunfischpaste, am 29.05.2023

Zutaten

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 400 ml Gemüsebrühe | 300 ml Milch |
| 30 g Butter | 2 TL getrocknetes Basilikum |
| ½ TL Salz | 150 g Maisgrieß |
| Olivenöl zum Anbraten | 1 Dose Thunfisch, natur |
| 1 kleine Zwiebel | 150 g Frischkäse |
| 3 TL Kapern | Salz |
| Pfeffer | ca. 20 Basilikumblätter zum Garnieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Für die Polentaecken die Gemüsebrühe mit Milch, Butter, Basilikum und Salz aufkochen. Den Maisgrieß einstreuen und unter ständigem Rühren 6-8 Min. leise kochen lassen.
2. Die Masse auf ein Blech oder in eine Auflaufform gießen. Mit nassen Fingern zu einer ebenen Fläche ausstreichen und abkühlen lassen.
3. Für die Thunfischpaste den Thunfisch in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Thunfisch mit Frischkäse, Zwiebel und Kapern zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die abgekühlte Polenta in Quadrate von ca. 4 x 4 cm schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Polentaquadrate darin portionsweise von beiden Seiten je 3-4 Min. goldbraun anbraten, auf Küchenpapier entfetten. Die Polentastücke mit der Thunfischpaste bestreichen, mit je 1 Basilikumblatt garnieren. Warm servieren