

Rezept

Polentaschnitten mit Gemüse

Ein Rezept von Polentaschnitten mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Eiersatz für 2 Eier	50 g	milchfreie Margarine
200 ml verträgliche Instant-Gemüsebrühe	80 g	Maisgrieß (Polenta)
frisch geriebene Muskatnuss		Pfeffer
Jodsalz	1/2 Bund	Kerbel
3 EL Olivenöl	1	mittelgroße Möhre
1 kleiner Kohlrabi	1	Minigurke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten. In einem Topf die Margarine erhitzen. Brühe angießen und aufkochen lassen. Maisgrieß unter ständigem kräftigem Rühren einrieseln lassen. Eiersatz unterrühren, Polenta mit Muskat, Pfeffer und Jodsalz würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
2. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unter die Polenta rühren. Diese auf einer Lage Backpapier mit einem angefeuchteten Teigspatel zu einem ca. 2 cm hohen Rechteck verstreichen und auskühlen lassen.
3. Möhre und Kohlrabi putzen und schälen, die Gurke heiß waschen. Alle drei Zutaten in Stifte schneiden.
4. Kalte Polenta mit einem dicken Bindfaden in ca. 3 x 3 cm große Quadrate teilen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Polentaschnitten darin bei starker Hitze in 3-4 Min. von beiden Seiten goldgelb braten. Gemüse und Polentaschnitten auf vier Tellern anrichten und servieren.