Rezept

Polentasticks mit Petersilienwurzel

Ein Rezept von Polentasticks mit Petersilienwurzel, am 04.05.2024

Zutaten

1	Lorbeerblatt
60 g	Möhren
150 g	Polenta (Maisgrieß, schnellkochend)
	Salz
100 g	Petersilienwurzel (ersatzweise Sellerie)
1 TL	salzfreie Gemüsebrühe (Instant)
2 TL	Tahin (Sesampaste)
	schwarzer Pfeffer (für die Großen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 22 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 1 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. In einem hohen Topf 450 ml Wasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Währenddessen Petersilienwurzel und Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und im Blitzhacker sehr fein zerkleinern oder das Gemüse fein reiben.

2. Die Gemüsebrühe ins kochende Wasser geben und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Unter Rühren aufkochen, dann den Herd ausschalten und einige Minuten weiterrühren. Die Polenta vom Herd nehmen, Gemüseraspel und Tahin einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Die Polenta in eine Schüssel umfüllen, das Lorbeerblatt entfernen und die Masse in ca. 15 Min. handwarm abkühlen lassen.

3. Inzwischen den Backofen auf 185° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Für das Baby je 1 gehäuften EL Polentamasse mit angefeuchteten Händen zu 3 Sticks (7 cm lang, 2 cm Ø) formen. Die restliche Polenta für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenso zu Sticks formen.

4. Die Sticks auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. In einer Box halten sich die Sticks im Kühlschrank ca. 3 Tage.