

Rezept

Ratatouille mit Pünktchenpolenta

Ein Rezept von Ratatouille mit Pünktchenpolenta, am 28.06.2026

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	700 ml Milch
Salz	Pfeffer
400 g Polenta (Maisgrieß)	150 g Parmesan
300 g körniger Frischkäse	2 Auberginen (ca. 600 g)
5 EL Olivenöl	1 EL getrocknete Kräuter der Provence
1 gelbe Paprika	800 g Zucchini
1 Gemüsezwiebel	2 Dosen Tomaten (800 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 24 g F, 21 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe, die Milch, 1 TL Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Maisgrieß und Parmesan mit einem Schneebesen unterrühren, einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Frischkäse unterheben und die Polenta zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen den Backofen grillen und ein Backblech vorheizen. Die Auberginen waschen und putzen. Erst in fingerdicke Scheiben und dann in Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Kräutern der Provence mischen. Auf dem heißen Blech verteilen. Im Ofen (oben) ca 10 Min. grillen, bis die Auberginen bräunen.
3. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Erst längs vierteln, dann quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob hacken.
4. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin kräftig anbraten. Die Zucchini dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 5 Min. die Tomaten angießen und erhitzen. Den Gemüse mix mit den Auberginen verrühren und abschmecken. Das Ratatouille halbieren und mit der Hälfte der Polenta servieren.
5. Die zweite Portion bleibt im Kühlschrank 2 Tage frisch. Die Polenta zum Aufwärmen in Scheiben schneiden und mit übrigem Olivenöl in der Pfanne goldbraun braten.