Rezept

Ratatouille mit Pünktchenpolenta

Ein Rezept von Ratatouille mit Pünktchenpolenta, am 23.05.2025

Zutaten

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