

Rezept

Röschen-Polenta

Ein Rezept von Röschen-Polenta, am 14.04.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 250 g Blumenkohl | 1 Bund Schnittlauch |
| 80 g Instant-Polentagrieß | 250 ml Milch |
| Salz | Pfeffer |
| 80 g Feta (Schafkäse) | 100 g Datteltomaten |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Blitzhacker zerkleinern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Blumenkohl und Schnittlauch mit Polenta, Milch, Salz, Pfeffer und Feta in einer mikrowellengeeigneten Schüssel vermengen und mit mikrowellengeeigneter Frischhaltefolie bedecken.
3. Kurz vor dem Essen in der Mikrowelle bei 600 Watt 4 Min. garen. Mit einer Gabel behutsam umrühren und lockern. Weitere 4 Min. in der Mikrowelle garen.
4. Tomaten waschen und auf die Röschen-Polenta setzen.