

## Rezept

# Schnelle Beeren-Polenta

Ein Rezept von Schnelle Beeren-Polenta, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>150 g</b>	Polenta (Maisgrieß)	<b>200 ml</b>	Milch
<b>100 ml</b>	Traubensaft	<b>300 g</b>	Beeren nach Wahl
<b>200 g</b>	Magerquark	<b>1 Pck.</b>	Vanillezucker
<b>1 TL</b>	weiche Butter für die Form	<b>50 g</b>	Pinienkerne
<b>150 g</b>	Sahnejoghurt	<b>2 TL</b>	Honig
	etwas Puderzucker (nach Belieben)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 405 kcal, 15 g F, 15 g EW, 55 g KH

## Zubereitung

1. Polenta zusammen mit der Milch und dem Traubensaft in einen Topf geben, aufkochen und anschließend ca. 10 Min. bei kleiner Hitze dick kochen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen, die Beeren verlesen und waschen.
2. Quark und Vanillezucker unter die Polenta rühren. Die Masse in eine gebutterte Quicheform (25 cm Ø) geben, glatt streichen und die Beeren gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend die Pinienkerne darüberstreuen. Den Polenta-Auflauf im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen Joghurt und 1-2 TL Honig in einer Schale verrühren. Die fertige Polenta nach Belieben leicht mit Puderzucker bestäuben und mit dem Honigjoghurt als Topping genießen.