

Rezept

Schnelle Polenta mit Paprika und Brokkoli

Ein Rezept von Schnelle Polenta mit Paprika und Brokkoli, am 18.12.2025

Zutaten

450 g TK-Brokkoli

2 EL Öl

750 ml Milch

30 g Mandelstifte

Salz

200 g gegrillte Paprika (Glas, in Öl oder in Essig)

1 Schalotte

250 g Polenta (Maisgrieß)

2 EL Weißweinessig

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 18 g F, 16 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die gefrorenen Brokkoliröschen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben. Die Paprika in einem Sieb abtropfen lassen, dann in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Brokkoliröschen wieder aus der Schüssel nehmen, trocken tupfen und mit einem Messer längs halbieren.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Mandelstifte darin unter häufigem Wenden goldbraun rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und den restlichen EL Öl hineingeben. Den Brokkoli in die Pfanne geben und ca. 5 Min. ringsum scharf anbraten. Dann die Paprikastreifen dazugeben und alles mit dem Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Die Polenta und das Brokkoligemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles mit den Mandelstiften bestreuen und servieren.