Rezept

Schnelle Zucchinipolenta

Ein Rezept von Schnelle Zucchinipolenta, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Zucchini (ca. 200 g)
- **1** Frühlingszwiebel
- **125 g** Instant-Polenta (Instant-Maisgrieß)
- **100 g** Gorgonzola (ersatzweise Fontina)
- Pfeffer
- **1** Tomate (ca. 00 g)
- **1 EL** Olivenöl
- Salz
- **2 TL** gehacktes TK-Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchino putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen oder häuten und ebenfalls in Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zucchinowürfel und die Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz andünsten. Die Polenta dazugeben und kurz mit andünsten. 500 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Die Polenta mit Salz würzen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in ca. 5 Min. ausquellen lassen.

3. Inzwischen den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Mit den Tomatenwürfeln und dem Basilikum unter die Polenta rühren. Die Polenta kurz ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Zucchinipolenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Dazu passt Blattsalat oder gemischter Salat.