Rezept

Tomaten-Zucchini-Polenta

Ein Rezept von Tomaten-Zucchini-Polenta, am 18.08.2025

Zutaten

- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- **50 g** italienischer Hartkäse (mit mikrobiellem Lab, z. B. Montello)
- **1** Zucchino (ca. 250 g)
- Pfeffer
- **100 g** Polenta (Maisgrieß)
- **4 EL** Olivenöl
- **1 Zweig** Rosmarin
- **250 g** Tomaten
- **20 g** Haselnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 33 g F, 17 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 460 ml heißem Wasser, Polenta, ca. 1 TL Salz und 2 EL Öl in einer Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) verrühren. Mischung 5 Min. in den Ofen (Mitte) stellen. Herausnehmen, mit einem Schneebesen durchrühren und weitere 5 Min. in den Ofen stellen. Inzwischen Käse fein reiben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen, grob hacken und mit dem übrigen Öl (2 EL) vermischen. Polenta aus dem Ofen nehmen (Ofen nicht ausschalten), die Hälfte des Käses unterrühren. Polenta glatt streichen und beiseitestellen.

2. Tomaten waschen, trocken reiben. In ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Zucchino waschen, putzen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Zucchino und Tomaten dachziegelartig auf die Polenta legen, mit Rosmarinöl bestreichen. Salzen und pfeffern, mit Nüssen und übrigem Käse bestreuen. Im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun backen.