Rezept

Zitronen-Kräuter-Polenta mit Peperonata

Ein Rezept von Zitronen-Kräuter-Polenta mit Peperonata, am 12.06.2025

Zutaten

	½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Salbei, Rosmarin, Oregano, Basilikum)
250 g	Polentagrieß
2	kleine weiße Zwiebeln
	Salz
2 EL	Crème fraîche
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
	je 2 rote und gelbe Paprikaschoten (ca. 800 g)
1	kleine Dose Tomaten (400 g Inhalt)
	Pfeffer
	abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
2 EL	Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. 2 EL Öl in einem schweren Topf erhitzen, Kräuter darin 1-2 Min. andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Grieß einrühren, alles bei schwacher Hitze 5 Min. kochen, dann zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen für die Peperonata die Paprikaschoten waschen und putzen. Schoten vierteln und in Rauten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Paprika und Zwiebeln hineingeben und 5 Min. dünsten. Tomaten mit Saft dazugeben, Tomaten zerdrücken. Salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. sanft kochen lassen, bis die Paprika bissfest sind.

3. Die Crème fraîche unter die Polenta rühren, mit etwas abgeriebener Zitronenschale und mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Peperonata mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Zu der Polenta servieren.