Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Vegetarische Köstlichkeiten: Polentaschnitten mit sommerlichem Ofengemüse

Vegetarische Köstlichkeiten…

Für vegetarische Gäste überlege ich mir, als „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“-Koch, immer etwas Besonderes. Das heutige Gericht vereint knackiges Sommergemüse mit frischen Kräutern, krosse Maisgrießschnitten, Püree und hausgemachtes Pesto. Also alles was das Herz begehrt. Wer möchte, streut noch frisch geriebenen Käse darüber. Ein perfektes Hauptgericht.

Hier unsere heutige Rezeptur für **„Polentaschnitten (Maisgrießschnitten) mit sommerlichen Ofengemüse“:**

Zutaten

Für die Polenta (Maisgrieß-Bergkäseschnitten):

- 500 ml gute Gemüsebrühe
- 125 g Polenta (feiner Maisgrieß)
- 30 g reifer, geriebener Allgäuer Bergkäse
- 30 g Butter
- 2 EL geschnittene Petersilie
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Für das Ofengemüse:

- Je 200 g Paprika, rot, grün und gelb
- 200 g Zucchini
- 100 g Karotten
- 100 g Zwiebeln, rot
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Butter und 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- Salz und Pfeffer
- 1/2 EL Zucker
- Kräuter nach Saison (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 8 Cocktailtomaten
- Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
- 10-15 Basilikumblätter

Für das Pesto:

- 100-120 g Öl (z.B. heimisches Rapsöl)
- 100 g Basilikum
- 50 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 50 g Nüsse, gehackt (z.B. heimische Walnüsse)
- 1 Knoblauchzehe

Extra

- Zum Servieren etwas Kartoffelpüree oder Hummus und frisches Basilikum zum Bestreuen

Zubereitung

Für das Gemüse die Paprika und die Zucchini säubern und in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Karotten, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben. Mit Öl, Butter, Salz, Zucker, Pfeffer und den Kräutern vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200°C, Umluft) 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Vor dem Servieren noch frisch geschnittenes Basilikum, Zitronenabrieb und halbierte Cocktailtomaten untermengen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Polenta 500 ml Gemüsebrühe aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln lassen und dabei mit dem Löffel rühren.

Der Polentabrei soll einmal ca. 1-2 Minuten aufwallen. Dann die Hitze zurückschalten. Die Polenta zugedeckt nach Packungsangabe quellen lassen.

Zum Schluss den geriebenen Käse mit der Butter unter die Polenta-Masse heben. Den fertigen Polentabrei mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Muskatnuss würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Die Polenta darauf verteilen und 45 Minuten

abkühlen und fest werden lassen, dann in gleichmäßige Rauten (ca. 7 x 5 cm) schneiden.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Polenta-Rauten bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2 – 3 Min. knusprig und goldbraun braten.

Für das Pesto alle Zutaten fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Polentaschnitten mit Ofengemüse, Kartoffelpüree (oder Hummus) und Pesto auf Teller verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren.