FAUSTFORMEL
System

Polentataler mit Ratatouille

Für 1 Person

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Polenta
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 1 TL Thymian, getrocknet
- ½ Zucchini
- 1 Aubergine
- 1/2 Dose Tomaten, gestückelt
- 1 Ei

1. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mind. 5 Minuten stehen lassen.

2. 150ml Wasser pro Person mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

3. Polenta einrühren und gut umrühren. 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann zur Seite ziehen und zugedeckt quellen lassen. Parmesan unterrühren und abkühlen lassen.

4. Knoblauch und Zwiebeln in ein wenig Olivenöl sanft andünsten, Thymian zugeben, salzen, pfeffern und so lange weiterdünsten, bis das Gemüse Saft abgibt.

5. Zucchini und Aubergine in Würfel schneiden und zum Gemüse geben. Nach einigen Minuten Tomaten dazu geben. Das Ganze einige Minuten köcheln lassen.

6. Abgekühlten Polenta gut durchrühren, das Ei unterrühren und weiterrühren, bis die Masse glatt ist. Salzen, pfeffern.

7. Ein wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit dem Löffel Polenta Häufchen hineinsetzen und von beiden Seiten braun braten. Mit dem Ratatouille servieren.

Rezept Hinweise
Wer Ratatouille nicht mag, kann auch jedes andere Pfannengemüse verwenden. Achte darauf, dass keine Kartoffeln, Mais oder Erbsen dabei sind. Ansonsten kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com