

## Polentataler mit mediterranem Gemüse

200g Polenta  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskat  
50g geriebenen Parmesan  
2 Zucchini  
500ml Tomatensugo im Glas  
Ca. 10 - 15 Oliven  
2-3 Stk. Jungzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rapsöl  
Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Salbei)

Gemüsebrühe aufkochen lassen und die Polenta einrühren (nach Packungsangabe). Bei kleiner Hitze einige Minuten unter häufigem Umrühren köcheln. Überkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Polenta fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Dann mit Parmesan bestreuen und 10-15 Minuten backen lassen. Danach mit einem kreisförmigen Ausstecher Taler ausstechen.

Zwiebel in Streifen und Knoblauch feinwürfelig schneiden. Zucchini der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. In Rapsöl Gemüse anbraten und mit Tomatensugo aufgießen. Mit Salz und den Kräutern würzen und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Oliven vierteln und dazu geben. Mit den Polentatalern servieren.

*Nährwerte pro Portion (ca.): 313 kcal//9g Eiweiß /21g Fett/25g Kohlenhydrate /5g Ballaststoffe/3,3 BE*