

06 | 2024

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Getreide
gibt dir Energie!

» Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen!

Polenta – goldene Köstlichkeit für Ihre Gesundheit

Erlebe den authentischen Geschmack von Polenta. Egal ob cremig serviert oder knusprig gebraten – Polenta ist vielseitig, nahrhaft und schmeckt hervorragend. Perfekt als Beilage oder Hauptgericht, bringt sie mediterranen Flair in Deine Küche! Grundsätzlich ist Polenta Gluten frei – aber Achtung hier muss bei der Vermahlung darauf geachtet werden, dass es nicht zu einer Kontamination durch andere Gluten haltige Getreide kommt.

Denk daran, als alternatives Getreide sollte Hirse, Buchweizen, Hafer, Roggengerste mindestens einmal in zwei Wochen angeboten werden.

Polentaschnitte mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

Für die Polentaschnitte:

- » 750 ml Milch
- » 270 g Polentagrieß
- » 6 EL geriebener Parmesan
- » 2 EL Maiskeimöl oder Rapsöl
- » Salz, Muskatnuss
- » Brokkoliröschen für die Füllung

Für das Ratatouille:

- » 2 Tomaten
- » 1 Zucchini
- » je ½ grüner, roter und gelber Paprika
- » ¼ Melanzani
- » 1 kleine Zwiebel
- » 1 – 2 Zehen Knoblauch
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 EL Tomatenmark
- » 1/8 l Tomatensaft
- » Salz, etwas Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Für die Polentaschnitte Milch, Maiskeimöl und Gewürze aufkochen, den Polentagrieß einkochen, von der Flamme nehmen und zugedeckt quellen lassen.
2. Den geriebenen Parmesan in die überkühlte Masse rühren und bodenbedeckt in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kastenform streichen. In der Mitte mit Brokkoliröschen auslegen und ohne Luftlöcher zu lassen mit der Polentamasse bedecken, etwas andrücken und kalt stellen.
3. Die erkaltete Polentaschnitte in fingerdicke Scheiben schneiden und im Rohr bei 160 °C ca. 15 Minuten backen.
4. Für das Ratatouille Tomaten, Zucchini, Paprika, Melanzani, Zwiebel in grobe Würfel schneiden und den Knoblauch hacken. Zuerst die Zwiebel anschwitzen, dann Paprika, Melanzani und Zucchini zugeben und mitrösten. Zuletzt den Knoblauch und das Tomatenmark und die Tomaten begeben, mit Tomatensaft ablöschen. Gut würzen und bis alle Gemüse knackig gegart sind köcheln lassen.
5. Zum Schluss die Kräuter begeben und abschmecken.
6. Das Ratatouille mit der Polentaschnitte dekorativ auf einem Teller anrichten und garnieren.



Rezept und Foto: Stefan Bernhard

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Ing.ⁱⁿ Sabine Wurzer, MPH | Projektmanagement
Tel.: +43 (0)50 536 15 145 | Mail: sabine.wurzer@ktn.gv.at