

EKiz

Polentaschnitten aus dem Backofen

REZEPT

Zutaten in BIO-Qualität

Für Polenta:

250 gr. Maisgrieß
50 gr. Butter
Zwiebeln
Gemüsebrühe
Salbei

Für Broccoli mit Sesambrösel:

500 gr. Broccoli
100 gr. Sesam
Öl oder Butter
Zitronensaft
Kräutersalz

Für Bechamelsauce

100 gr. Butter oder Öl
30 gr. Mehl
Gemüsebrühe
Kräuter

Klein geschnitten Zwiebeln in Öl anbraten, mit 1l Wasser ablöschen, 50 gr Butter, Salz und Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen, den Maisgrieß unter Rühren untermischen, 10 min köcheln lassen.

Backform einfetten, die Masse heiß einfüllen und 10 min. im Backofen bei 180 Grad fest werden lassen.

In der Zwischenzeit kleingehackten Salbei in Butter oder Öl leicht anbräunen und die fertige Polenta mit einem Pinsel einstreichen.

Broccoli in Röschen schneiden, im kochenden Salzwasser kurz aufkochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Backform geben

In der Zwischenzeit Sesam mit Öl und Zitronensaft beträufeln, etwas Kräutersalz dazugeben, auf die Broccoli geben und für 10 min zu der Polenta in den Backofen geben

Kräuterbechamel:

Zwiebeln in 50 gr Butter anbraten, 30 gr. Mehl dazu streuen und leicht anbräunen, mit 200 ml heißem Wasser ablöschen, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren eindicken lassen. Hafersahne und Hafermilch dazugeben und gehackte oder gefrorene Kräuter dazugeben