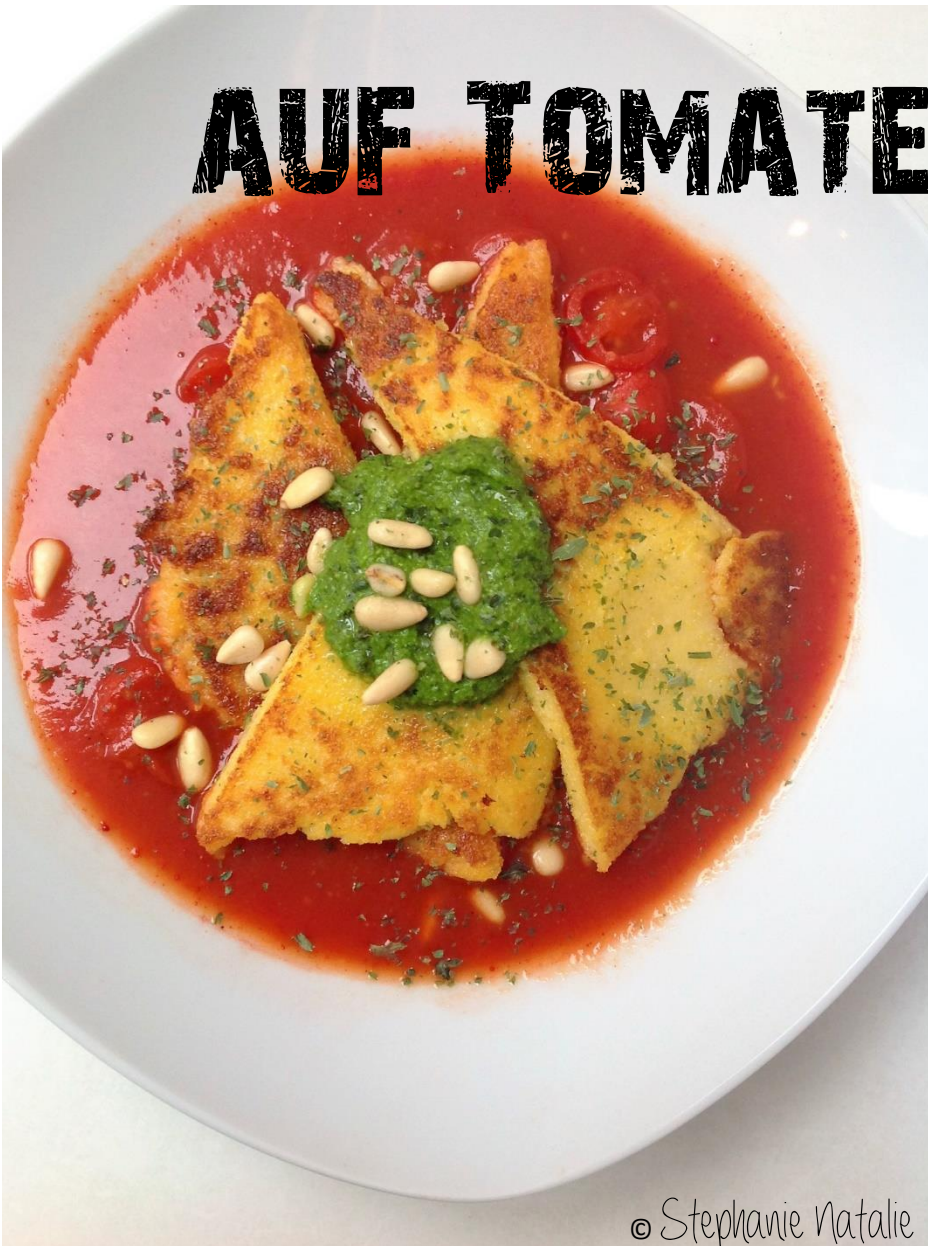


POLENTASCHNITTEN

AUF TOMATENSUGO



© Stephanie Natalie

Zutaten Polentaschnitten:

- ✓ 50 g Polenta
- ✓ 10 g Margarine
- ✓ 150 ml Wasser
- ✓ 1 TL Suppenpulver
- ✓ 50 ml Milch (1,5 %)
- ✓ etwas Salz und Pfeffer

Zutaten Tomatensugo:

- ✓ 250 g passierte Tomaten
- ✓ 1 Handvoll Cocktailtomaten
- ✓ 1 Prise Chilisalز
- ✓ Salz und Pfeffer, Basilikum
- ✓ Knochblausalz
- ✓ Zwiebelsalz
- ✓ 1 TL Suppenpulver
- ✓ Speisestärke zum andicken

Zubereitung:

1. Milch, Wasser und Margarine zum Kochen bringen. Polenta unterrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und dem Suppenpulver würzen. 10 Min. quellen lassen (auf abgeschalteter Herdplatte).
2. Während dessen können alle Zutaten, bis auf die Speisestärke in einem Topf aufgekocht werden. Dann nach Belieben eindicken.
3. Danach die Polenta auf ein eingefettetes Blech streichen (ca. 1 cm dick, rechteckig). Fest werden lassen und dann in Dreiecke schneiden.

4. In etwas Fett in einer beschichteten Pfanne anbraten.
5. Die Soße in den Teller, angebratene Polentaschnitten darauf drapieren und mit etwas Pinienkernen garnieren.

Portion reicht für eine Person.

Ich hatte noch Bärlauch-Spinatpesto übrig, welches dann mit „Liebe zum Detail“ auf den Teller gewandert ist.