



Iss Dich fit!



Polentataschen mit Spinat, Ofengemüse & Paprikacremesoße

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Polentataschen:

- 200 g Maisgrieß (Polenta, fein)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan oder eine vegane Alternative
- Salz, Pfeffer
- etwas frische Muskatnuss

Für die Füllung:

- 300 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

Für das Ofengemüse:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika

- 1 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence (oder italienische Kräutermischung)

Für die Paprikacremesoße:

- 2 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kochsahne (z. B. 15 % oder eine pflanzliche Alternative)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Polenta kochen

- Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
- Polenta langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln, bis sie dicklich wird.
- Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskat untermischen.
- Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (ca. 1 cm dick) und auskühlen lassen.

2. Spinatfüllung

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in Öl anschwitzen.
- Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Abkühlen lassen.

3. Ofengemüse

- Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden.
- Mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen.
- Auf ein Blech geben und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten rösten.



Iss Dich fit!



4. Paprikacremesoße

- Paprika grob würfeln, Schalotte hacken.
- In Öl anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln.
- Pürieren, Sahne einrühren und abschmecken.

5. Polentataschen formen

- Die erkaltete Polenta in Quadrate schneiden.
- Jeweils etwas Spinatfüllung in die Mitte setzen, ein zweites Stück Polenta darauflegen und die Ränder leicht andrücken.
- In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

6. Anrichten

- Polentataschen auf Teller legen, mit Ofengemüse servieren und mit Paprikacremesoße übergießen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).