

Rezept des Monats März 2012

Polentaauflauf mit Zucchini

Zutaten:

- * 3-4 mittelgroße Zucchini
- * 1 Tasse Polenta
- * 1 Zwiebel, 3-4 Knoblauchzehen
- * 1-2 rote Paprika
- * 2 Tassen Gemüsesuppe
- * 6-8 Scheiben Gauda
- * je ein halber Becher Schlagobers und Sauerrahm
- * 2 Eier
- * etwas Butterschmalz
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Polenta in etwas Butterschmalz kurz anrösten mit doppelter Menge Gemüsesuppe ablöschen, kurz flott kochen (öfter umrühren) und anschließend auf kleiner Flamme ausdünsten lassen. Zwiebel fein hacken, in Butterschmalz glasig andünsten, den gehackten Knoblauch sowie die in Julienne geschnittenen Paprika zugeben. Zucchini der Länge nach vierteln, Kerne entfernen, in dünne Scheiben schneiden, der Zwiebelmasse beifügen und bissfest garen. Die etwas abgekühlte Polentamasse in eine Auflaufform geben, glattstreichen. Die Zwiebel-Zucchini-Masse darauf verteilen. Das Schlagobers-Sauerrahm-Ei Gemisch darübergießen und bei ca. 180° für etwas 20 Minuten in den Ofen stellen. Gegen Ende des Backvorganges die Käsescheiben auflegen und noch etwas mitbacken.

Tipp:

Dieser saftige Auflauf sollte nach dem Backen etwas „nachruhen“. Um die Schnittfähigkeit zu erhöhen. Er benötigt keine Saucenbeigabe, möglich ist jedoch eine Tomatensauce ebenso wie eine Joghurt-Knoblauch Sauce. In jedem Falle passend ist natürlich ein knackiger Salat.

Polenta:

Polenta ist ein grober Grieß aus Mais, der im Norden Italiens, in der Provence und Teilen der Schweiz, Österreichs, Rumäniens und Moldawiens sowie des Balkans zur regionalen Kochtradition gehört. Als puls oder pulmentum gehörte ein Vorläufer der Polenta zu den Hauptnahrungsmitteln der Küche des alten Roms, anfangs aus Hirse, Dinkel oder Kichererbsenmehl zubereitet, später auch aus Gerste. Nach 1650 begann Mais als granoturco, „türkisches Korn“, in der italienischen Küche populär zu werden. Im 17. Jahrhundert war Maisbrei ein verbreitetes „Arme-Leute-Essen“ von Spanien bis nach Südrussland. In Norditalien ist Polenta bis heute so beliebt geblieben, dass die Südtaliener ihre nördlichen Landsleute etwas abfällig polentoni (= Polentafresser) nennen.

Dieses Rezept drucken