

# POLENTA-TERRINE



Polenta ist ein aus Maisgrieß hergestellter Brei! Nicht nur, weil sie glutenfrei ist, auch weil sie trotz reichlich Kohlenhydrate über eine gute Nährstoffbilanz verfügt, ist sie eine super Alternative zu klassischen Sättigungsbeilagen.

## Zutaten: Was du für 4 Portionen brauchst

- ★ 250 g Polenta
- ★ 1 rote Paprika
- ★ 1 gelbe Paprika
- ★ 1 Zucchini
- ★ 1 L Gemüsebrühe
- ★ 6 EL Öl
- ★ 50 g schwarze entsteinte Oliven (bei HIT meiden)
- ★ 25 g grüne entsteinte Oliven (bei HIT meiden)
- ★ 2 EL gehackte Kräuter
- ★ 2-4 EL geriebener Manchegokäse (alternativ: veganer Reibekäse)
- ★ Gewürze: Salz, Galgant

### TIPP

Du kannst auch mit 3 Paprikafarben arbeiten oder Aubergine oder Pilze einbauen. Hier kannst du mit unterschiedlichem Gemüse experimentieren.

## Zubereitung Was du tun musst

Putz Paprika und Zucchini, schneide sie in 2 Hälften und leg sie mit der Haut nach oben in den Ofengrill, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Bedecke das Gemüse mit einem feuchten Tuch und lass es 10 min ziehen.

Koch derweil die Brühe auf und streu die Polenta ein. Lass sie 10 min unter Rühren köcheln und würze sie.

Häute dann die Paprika und Zucchini und schneide sie in Streifen. Die Oliven schneidest du in kleine Stücke.

Gib  $\frac{1}{4}$  der Polenta in eine gefettete Kastenform und verteile darauf  $\frac{1}{3}$  des Gemüses und der Oliven, wiederhole das mit der restlichen Polenta und dem Gemüse, so dass du 4 Polentaschichten hast. Lass das Ganze 6 Stunden abgedeckt auskühlen.

Heiz dann den Ofen auf 100°C (Umluft) vor, stürz die Polenta auf ein Blech und erwärme sie für ca. 20 min. Verteile darauf die frisch gehackten Kräuter und den Reibekäse.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:  
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: [erfolgdurchernaehrung.de](http://erfolgdurchernaehrung.de)

[facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung](https://facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung) [instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung](https://instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung) [bestformhannover.de](https://bestformhannover.de)