Gemüsige Polenta-Schnitten

(ergibt 1 Blech)

Menge	Zutat
1 l	Wasser
250 g	Polenta (Maisgrieß)
	Jodsalz
150 g	Linsen, rot
500 ml	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
1–2	Knoblauchzehen
250 g	Möhren
250 g	Porree
	Rapsöl
3–4 EL	Tomatenmark
400 ml	Passierte Tomaten
1 TL	Apfel- oder Balsamico-Essig
	Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin, Kreuzkümmel

So wird's gemacht:

- Maisgrieß unter Rühren in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei geringer Hitze etwa 10 quellen lassen. Den Brei auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, glattstreichen (circa 1 cm hoch) und kaltstellen.
- In der Zwischenzeit die Linsen im Sieb abspülen und etwa 10 Minuten in Gemüsebrühe kochen; danach abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Porree putzen beziehungsweise waschen und fein zerkleinern; anschließend nacheinander in etwas Öl andünsten.
- Nach ein paar Minuten Linsen, Tomatenmark sowie passierte Tomaten zugeben; mit Essig und Gewürzen abschmecken.
- Das Gemüse gleichmäßig auf der Polenta verstreichen und im vorgeheizten Backofen für 10 Minuten bei 180 ° C (Ober-/ Unterhitze) backen.

Tipps zur Zubereitung:

Gemüse je nach Jahreszeit austauschen.

Mögliche Variante: Mit etwas Käse überbacken.

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen
Langer Hof 6
38100 Braunschweig
www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31