



POLENTASTÄBCHEN MIT BROKKOLI-KAROTTEN-GEMÜSE

Ingredients for 2 Portions

- 175 g Instant-Polenta
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 2 1/2 EL Öl zum Anbraten
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Brokkolikopf
- 3 Karotten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Gemüsebrühe kurz aufkochen und das Polentapulver bei geringer Hitze durch ein Sieb unter ständigem Rühren langsam zugeben. Die Masse je nach Packungsangabe etwa 10 bis 20 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen und dabei häufig umrühren. Anschließend mit einem Durchmesser von etwa 2 Zentimetern auf einem Holzbrett verstreichen und dort auskühlen lassen.

Währenddessen den Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und etwa 5 Minuten lang in kochendem Salzwasser garen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Karotten schälen, würfeln und in einem Esslöffel Öl für einige Minuten andünsten. Brokkoli hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Polenta fest geworden ist, kannst Du sie in etwa zweimal 10 Zentimeter große Stücke schneiden und im übrigen Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen. Serviere sie zusammen mit der Gemüsepfanne und denke daran, zuvor das überschüssige Öl vorsichtig mit einem Küchenpapier abzutupfen.

TIPP

Die Polenta macht mit ihrer sonnengelben Farbe nicht nur gute Laune, sondern auch lange satt. Weil außerdem in dem Brokkoli-Karotten-Gemüse viel Vitamin C und Folsäure stecken, ist das Gericht genau das Richtige für einen aktiven Familienalltag. Sollte doch einmal ein Stäbchen übrig bleiben, eignet sich das perfekt als Snack für Dein Kind – bspw. in Kombination mit einem leckeren Kräuterdip!

Recipe information

413 kcal, 10,5 g EW, 29,9 g F, 25,2 g KH, 3,8 BE