

Cremige Minuten-Polenta mit Ofen-Melanzani, Schmortomaten und Spinat

Hin und wieder ist es einfach wunderbar, wenn man es so simpel wie möglich hält. Die Aromen & Geschmäcker der verschiedenen Gemüsesorten sorgen ganz ohne ausgefallene Gewürze für eine gustatorische Symphonie. Die Polenta als Basis ist aufgrund ihrer cremigen Konsistenz auch ein Traum in Gelb! Jetzt aber genug der vielen Worte, ich krieg schon Hunger ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

für die Ofen-Melanzani/Auberginen:

- 2 Melanzani gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz und Pfeffer

für die Minuten-Polenta:

- 150g Minuten-Polenta
- 450ml Wasser
- 250ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL mildes Currypulver
- Salz und Pfeffer

für den Spinat:

- 250g Babyspinat gewaschen und gut abgetropft
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- etwas Öl
- Salz und Pfeffer

für die Tomaten:

- 500g aromatische Rispen Tomaten
- 1 TL Oregano getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Öl

weitere Zutaten:

- 50g veganer Feta fein zerkrümelt

Allergiehinweise

- Glutenfrei
- Sojafrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Ofen-Melanzani. Dafür Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mit dem Olivenöl gut vermengen und die vorbereiteten Melanzani-Stücke großzügig mit der Marinade bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 185°C ca. 25-30 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit bereiten wir die geschmorten Rispentomaten zu. Dafür werden die Tomaten vorsichtig gewaschen und trocken getupft. Die Rispe dabei nicht entfernen. Die Tomaten in eine große Pfanne geben und mit etwas Öl beträufeln. Mit Oregano würzen und die Paradeiser mit Deckel bei schwacher Hitze für etwa 15 Minuten schmoren, bis sie aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
3. Jetzt geht es an die Zubereitung der Minuten-Polenta. Dafür das Wasser und die Pflanzenmilch in einen großen Topf füllen und mit der gekörnten Gemüsebrühe, Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles aufkochen lassen und dann die Minuten-Polenta einrühren. Bei niedriger Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
4. Zu guter Letzt bereiten wir noch den Spinat zu. In einem Topf oder einer Pfanne wenig Öl erhitzen und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den gut abgetropften Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und den Spinat in wenigen Minuten zusammenfallen lassen.
5. Nun geht es ans Anrichten. Polenta in einem tiefen Teller verteilen, darauf die Ofen-Melanzani, die Schmortomaten und den Spinat verteilen und mit dem zerkrümelten Feta bestreuen. Wer mag, der reicht noch einen schnellen Knoblauchdip extra dazu.



Rezeptbeschreibung

Wir sind Curry-Liebhaber, aber die Polenta schmeckt auch ohne das gelbe Pulver großartig. Der Spinat lässt sich wunderbar ersetzen durch Shiitake Pilze, braune Champignons, Mangold oder Pak Choi. Das „böse“ Ersatzprodukt – den veganen Feta – könnt ihr natürlich weglassen, aber wir mögen die kleinen Geschmacksbomben.

i FOKUS DER WOCHE: [Polenta](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik