



Polenta Panzanella

Schritte: 10

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

800 ml	Gemüsebrühe	200 g	Polenta
50 g	Parmesan	220 g	weiße Bohnen
100 g	Kalamata Oliven	6 EL	Olivenöl
2 EL	Kapern	500 g	bunte Tomaten
1	Knoblauchzehe	1	Gurke
1	rote Zwiebel	2	Rosmarinzweige
1 Bund	Basilikum	1 Spritzer	Zitrone
	Salz und Pfeffer		

Zubereitung

Zubereitung

1. Gemüsebrühe anrühren und die Polenta in die Gemüsebrühe rieseln lassen. Dabei ständig rühren. Ca. 3 Minuten kochen lassen, den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ungefähr 10 Minuten ziehen lassen.
2. Anschließend die Polenta ca. 2 - 3 cm dick, auf ein mit Backpapier belegtes Küchenbrett streichen. Fest und kalt werden lassen. Dann in Dreiecke schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die geschälte Knoblauchzehe mit Rosmarinzweigen hinein geben. Polenta-Dreiecke darin rundherum goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Gurke waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in Scheiben schneiden.
5. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.
6. Tomaten ebenfalls waschen und schneiden.
7. Kalte Polenta mit den Fingern in kleinere Stücke zupfen.
8. Polentastücke zusammen mit den Tomaten, der Gurke, Zwiebel, den weißen Bohnen und Oliven in einer Schüssel vermengen.
9. Kapern dazugeben und alles mit dem Olivenöl und einem Spritzer Zitrone beträufeln.
10. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und das Basilikum grob über den Salat zupfen.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN