



Polenta-Muffins

Maisgriess, Wasser und Salz: Das ist Polenta, und das war die Arme-Leute-Küche, die im Laufe der Jahrhunderte immer mehr verschmäht wurde. Heute ist die goldgelbe Polenta wieder gefragt. Kochbuchautorin Nadja Zimmermann zaubert daraus feine Muffins.

Zutaten

Ergibt 6 Stück

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rosmarinnadeln (frisch und fein gehackt oder getrocknet)
- Olivenöl zum Braten
- 1 Peperoni (Paprika)
- 1/2 Zucchini
- 400 ml Gemüsebouillon
- 120 g Polenta
- 1 EL Butter
- 4 EL geriebener Käse
- 6 Cherrytomaten
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Die Zwiebel hacken, den Knoblauch pressen und beides mit dem Rosmarin in Olivenöl andünsten.
2. Das Gemüse klein würfeln und dazugeben. Die Bouillon hinzufügen, aufkochen und die Polenta einrühren. Auf kleiner Flamme nach Packungsanleitung köcheln (in der Regel rund 40 Minuten).
3. Die Butter und 3 Esslöffel geriebenen Käse in die fertige Polenta rühren und noch warm in die Muffinförmchen füllen. Abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5. Die Cherrytomaten halbieren, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Jeweils zwei Tomatenhälften in die Polenta-Muffins stecken und diese mit Frühlingszwiebelringen und restlichem Käse garnieren. Im vorgeheizten Ofen rund 15 Minuten backen.

Harmoniert mit einem einfachen, knackigen grünen Salat.

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>