

SPINAT-POLENTA-GRATIN

Zutaten für die Polenta:

Rezept x 4

0,4 l Wasser
10 g Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kurkuma Kreuzkümmel
3 St. getrocknete Tomaten
100 g Polenta
25 g Parmesan, gerieben
1 St. Thymianzweig

Zubereitung

Das Wasser mit dem Öl und den Gewürzen in einen Topf geben und erhitzen. Die getr. Tomaten fein schneiden ebenfalls in das Wasser geben. In die kochende Flüssigkeit den Maisgrieß geben und kräftig umrühren. Bei kleiner Flamme ca. 5 Minuten quellen lassen. Den Thymian zupfen und fein schneiden Zum Schluss den geriebenen Parmesan und den Thymian unter die Polenta mischen und nochmals abschmecken.

Die Polenta auf ein leicht geöltes Backblech oder Gratinform streichen

Zutaten für den Belag:

400 g Spinat
1 St Zwiebel
1 St Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskat
10 St Kirschtomaten
20 g Parmesan

Zubereitung:

Den Spinat dämpfen und in kaltem Wasser kurz abschrecken und mit dem Messer 2-3mal durchhacken. Die Zwiebel fein schneiden, den Knoblauch pressen und beides kurz anbraten und zum kalten Spinat geben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und auf der Polenta verteilen. Die Kirschtomaten halbieren und darübergerben und das Ganze ca. 15 Minuten in den 160°C heißen Backofen schieben. Vor dem servieren den Parmesan sehr fein darüber reiben.

Tipp:

Mit dem Tomatencoulis servieren.