



## Sommer-Tomatengemüse mit Polenta-Sticks

### 2 Portionen

#### Gemüse

- 1 - 2 Paprika
- 1 - 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 kleine Lauchstange
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl
- etwas Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

#### Polenta-Sticks

- 1 Tasse Polenta
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 3 EL Parmesan
- 3 - 4 Salbeiblätter
- wenig Milch
- 4 EL Bratöl

### 4 Portionen

- 3
- 3
- 4
- 1
- 3 - 4 EL
- 1 große
- 6 EL
- etwas

- 2 gr. Tassen
- 4 gr. Tassen
- 2 EL
- 6 EL
- 6 - 8
- wenig
- 6 EL

Das sollten Sie zuhause haben:  
Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Butter,  
Parmesan, Olivenöl, Bratöl, Milch

#### Tipp:

Die Polenta können Sie schon am  
Tag vorher quellen lassen und in  
der Auflaufform in den Kühlschrank  
stellen.

### Zubereitung

Für die Polentasticks zuerst die Gemüsebrühe aufkochen lassen, dann das Polenta Maisgrieß einrieseln lassen und nach Packungsanleitung fertig garen. Zum Ende der Garzeit Parmesan, Butter und Salbei unterrühren. Wenn der Brei zu trocken ist, etwas Milch zugeben. Noch heiß in eine nicht zu große (rechteckige) Form gießen und erkalten lassen. Nach ca. 30 Minuten stürzen und in dicke Streifen schneiden.

Die Gemüse waschen und putzen. In einer großen Pfanne das Öl hineingeben und sanft erhitzen. Zuerst die Paprika (nicht zu fein gewürfelt), danach die Zucchini (noch größer gewürfelt), dann die gewürfelten (wer mag gehäutet) Tomaten und zum Schluß den in Ringe geschnittenen Lauch dazugeben. Etwas umrühren. Tomatenmark und Zucker zugeben, leicht anrösten lassen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse nicht zu lange gebraten wird. Mit etwas Brühe oder Wasser ablöschen, 2 - 3 Minuten aufkochen lassen, kräftig würzen.

In der Zwischenzeit die Polentasticks vorsichtig in eine Pfanne mit Bratöl geben und bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Vorsicht bei den Wendemanövern, die Sticks können auseinander brechen.