

Mediterraner Maispolenta-Auflauf

Für 4 Portionen

200 g Blattspinat	200 g Hokkaido Kürbis	150 g Champignons
1 Paprikaschote	2 Rispentomaten	2 EL Rapsöl
70 g Parmesan	2 EL ital. Kräuter	200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch	50 g Polenta	1 Ei
Salz, Pfeffer	Butter	

Spinat, Kürbis und Pilze leicht antauen lassen.

Währenddessen Paprika und Tomaten waschen.

Paprika in Streifen und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse nach und nach anbraten, auftretende Flüssigkeit abschöpfen, damit der Auflauf nicht zu wässrig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan reiben. Die Kräuter mit Brühe und Milch aufkochen. Polenta einrühren. Unter kontinuierlichem Rühren 7 Minuten köcheln lassen.

Auflaufform buttern und Ofen auf 180°C vorheizen. Polenta mit Ei und 50 g Parmesan verrühren und abwechselnd mit dem Gemüse in die Form schichten. Den restlichen Parmesan darüber geben. Den Auflauf 35 Minuten im Ofen backen.

NN am 27. Oktober 2025