

Polentaschnitten mit Feta

- F 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen
- E 1 Stückchen Butter im Wasser schmelzen
- E 1 Tasse Polenta (Maisgrieß) langsam mit dem Schneebesen einrühren
- M Muskatnuss unterrühren
- M ev. 1 EL Parmesan (macht die Polenta würziger und gehaltvoller, muss aber nicht sein)
- W 1 TL Salz

auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 30 min. köcheln lassen, immer wieder umrühren, damit sich am Boden nichts anlegt.

Eine rechteckige Form (Backblech oder Auflaufform) mit kaltem Wasser ausspülen und den heißen Polentabrei 1½ bis 2 cm hoch aufstreichen und kalt stellen. Kalte Masse in Stückchen schneiden.

- E Backblech mit Olivenöl bestreichen
 - E Polentastücken darauf verteilen
 - M Feta in Streifen schneiden und auf die Polentastückchen verteilen
- bei ca. 220° im Rohr überbacken, bis der Feta eine goldbraune Farbe bekommt

Tomatengemüse

- H Tomaten würfelig schneiden
- H mit einem Spritzer Balsamico Essig zum Kochen bringen
- F mit einer Brise Bockshornkleepulver (oder Thymian),
- E etwas Olivenöl und
- E einer Brise Zucker würzen und ca. 10 min köcheln
- M etwas Pfeffer
- M reichlich frische Basilikumblätter hacken, unterheben und kurz ziehen lassen
- W mit Salz abschmecken und zu den Polentaschnitten servieren.

Rucola Salat

- F Rucola waschen
- E 1 Karotte dazu raspeln
- E geriebene Walnüsse nach Belieben
- E Walnussöl
- M Pfeffer
- W Salz
- H Balsamico Essig

