

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Cremige Polenta mit Paprika-Bohngemüse

Zubereitungsdauer: 40 Min.

Preis pro Person: 2,51 €

Zutaten für vier Personen

Für das Paprika-Bohngemüse:

- 3 rote Spitzpaprika
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Meersalz
- 400 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund frisches Bohnenkraut
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
- 50 g schwarze Oliven
- 60 g geriebener Parmesan

Für die Polenta:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Rosmarinzweig
- 170 g Polenta Bramata
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Spitzpaprika waschen, halbieren, Stiel, Kerne und innere Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit den Paprikastücken und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Min. backen.

Währenddessen in einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 EL Meersalz zum Kochen bringen. Die grünen Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die vorbereiteten Bohnen im sprudelnd kochenden Wasser ca. 5-10 Min.

blanchieren, sie sollen gar sein und noch einen leichten Biss haben. Bohnen aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und die restlichen Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Würfelchen glasig anschwitzen. Tomaten aus der Dose angießen und 15 Min. köcheln lassen.

Währenddessen für die Polenta Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl farblos anschwitzen. Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und fein hacken.

Brühe und Rosmarin zufügen und zum Kochen bringen. Polentagries unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam in die kochend heiße Flüssigkeit einrieseln lassen, alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen.

Temperatur verringern, so dass die Polenta knapp unter dem Siedepunkt bleibt und nur gelegentlich Blasen wirft. Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel aufsetzen und unter gelegentlichem Umrühren etwa 10 Minuten ziehen lassen. Evtl. noch etwas Brühe oder Wasser aufgießen. Die Polenta soll weich und fließend sein. 60 g Parmesan unterrühren.

Ca. 7 Min. vor dem Servieren Bohnenkraut waschen, trockenschleudern und die Blättchen grob hacken. Paprika, Bohnen, Oliven und Bohnenkraut zur Tomatensauce geben, evtl. noch etwas Wasser angießen und 5 Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Polenta auf vier tiefe Teller verteilen, darauf das Paprika-Bohnengemüse geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen.