



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebratene Paprikapolenta mit Schafskäse auf Lauchzwiebel- Tomatensugo

- 1,5 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 g Schalotten
- 1 EL Butter
- 600 ml Milch
- 300 g Polentagrieß
- 200 g Schafskäse
- 4 g Lauchzwiebeln
- 10 Blättchen frischen Oregano

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebratene Paprikapolenta mit Schafskäse auf Lauchzwiebel- Tomatensugo

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett 81,1 g Kohlenhydrate 25,3 g Eiweiß 6,6 g Ballaststoffe  
604 kcal Brennwert

### Gebratene Paprikapolenta mit Schafskäse auf Lauchzwiebel-Tomatensugo

#### 1 Polenta vorbereiten:

Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und fein würfeln.

4 Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Paprika- und Schalottenwürfel darin anschwitzen.

Mit 600 ml Milch und 600 ml Wasser ablöschen, aufkochen und 1,5 EL GEFRO Suppe einrühren.

#### 2 Polenta quellen lassen:

300 g Polentagrieß langsam einrieseln lassen, einmal aufkochen und die Hitze sofort reduzieren.

Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. quellen lassen.

Die Polenta etwa 1,5 cm dick auf ein Blech streichen, auskühlen lassen und in Rechtecke schneiden.

200 g Schafskäse fein würfeln oder zerbröseln.

3 Polenta anbraten & überbacken:

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die Polentastücke darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf ein Ofenblech setzen, mit Schafskäse bestreuen und ca. 10 Min. im Ofen überbacken.

### 3 Tomatensugo zubereiten:

500 ml Wasser erhitzen, 2 EL GEFRO Tomatensoße einrühren und aufkochen.

4 Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

10 Blättchen frischen Oregano fein schneiden und mit den Lauchzwiebeln in den Tomatensugo geben.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die gebratene Polenta aus dem Ofen nehmen und mit dem Lauchzwiebel-Tomatensugo servieren.

#### Tipps & Varianten

Tipp: Für eine nussige Variante statt Paprika einige gemahlene, geröstete Haselnüsse und frisch gehackten Thymian in die Polenta mischen.

Variante: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn man den Schafskäse durch Feta ersetzt und etwas frischen Basilikum über das fertige Gericht streut.

Nicht vergessen: Die Polenta lässt sich wunderbar vorbereiten - einfach abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren kurz anbraten und überbacken.