



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

### Gratinierte Gemüsepolenta mit Pilzsoße

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Jägersoße
- 1 rote Paprika
- 1 g Zucchini
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- 300 g Polenta
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise braune Champignons)

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

## Gratinierte Gemüsepolenta mit Pilzsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett 71 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe 536 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.

1 Zucchini fein raspeln.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

### 2 Polenta kochen:

Mit 1 Liter Milch (1,5 % Fett) ablöschen, zum Kochen bringen und 1 EL GEFRO Suppe einrühren.

Langsam nach und nach 300 g Polentagrieß einrühren.

Einmal aufkochen und die Hitze sofort reduzieren.

Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die geraspelte Zucchini unterrühren und die Polenta ca. 1,5 cm dick auf ein Blech streichen.

Auskühlen lassen und in Rechtecke schneiden.

### 3 Gratinieren:

Die Polentaecken auf ein Backblech setzen, mit 80 g geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen und etwa 10 Minuten im Ofen gratinieren.

#### **4 Pilzsoße zubereiten:**

In der Zwischenzeit 200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise braune Champignons) in Scheiben schneiden.

Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten.

Die Pilze aus der Pfanne nehmen und 250 ml Wasser darin erhitzen.

30 g GEFRO Jägersoße einrühren und aufkochen.

Die Kräuterseitlinge in die Soße geben.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Die gratinierte Polenta mit der Pilzsoße servieren.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer mag, verfeinert die Pilzsoße mit einem Schuss Sahne oder etwas frischer Petersilie für eine cremigere Note.

Variante: Statt Allgäuer Bergkäse schmeckt auch Ziegenkäse oder Parmesan hervorragend zum Überbacken.