



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Gebatene Paprikapolenta mit Schafskäse auf Lauchzwiebel-Tomatensugo

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebatene 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

**Gebatene Paprikapolenta mit Schafskäse auf Lauchzwiebel-Tomatensugo:** Backofen auf 180°C vorheizen. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. 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, zum Kochen bringen und 1,5 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 Min. quellen lassen. Die Polenta ca. 1,5 cm dick auf ein Blech streichen, auskühlen lassen und in Rechtecke schneiden. 200 g Schafskäse sehr fein würfeln oder zerbröseln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Polenta darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Polenta auf ein Ofenblech setzen, mit dem Schafskäse bestreuen und für etwa 10 Min. in den Ofen geben. 500 ml Wasser erhitzen, 2 EL **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen.

4 Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 10 Blättchen frischen Oregano in feine Streifen schneiden und mit den Lauchzwiebeln in den Tomatensugo geben.

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

**Tipp:** Variieren Sie das Gericht indem Sie anstatt der Paprika einige gemahlene und geröstete Haselnüsse und etwas frisch gehackten Thymian unter die Polenta mischen.