



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

### Gratinierte Gemüsepolenta mit Pilzsoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Jägersoße
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 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 finden Sie 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

**Gratinierte Gemüsepolenta mit Pilzsoße** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. 1 Zucchini fein raspeln. 1 Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, die Paprika- und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

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.

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

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

In einer Pfanne etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Pilze darin 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.

Die gratinierte Polenta mit der Pilzsoße servieren.