

# Polenta Cremosa! mit buntem Antipasti-Gemüse

dazu Mozzarella, Basilikum und Sonnenblumenkerne

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 663 kcal • Tag 5 kochen

17



Polenta



Mozzarella



Zucchini



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Frischecreme



Tomate



Basilikum



Thymian



Sonnenblumenkerne



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Polenta	100 g	150 g	200 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Paprika multicolor <b>NL   ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2774 kJ/663 kcal
Fett	4,71 g	37,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	16,66 g
Kohlenhydrate	6,88 g	54,41 g
– davon Zucker	1,95 g	15,44 g
Eiweiß	3,15 g	24,93 g
Salz	0,192 g	1,516 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)  
**14)** Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten  
**ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Polenta starten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und drei Viertel vom **Knoblauch** in eine große Schüssel umfüllen, den Rest im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben.

600 g [800 g | 1.000 g] **Wasser\*** und Polenta in den Mixtopf geben, **salzen\*** und **9 Min./100 °C/Stufe 2,5** kochen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Tomaten** in 1 cm Spalten schneiden und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Thymianblätter** grob hacken.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Mozzarella** in grobe Stücke zupfen.



## Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** in 1 cm Spalten schneiden.

**Zucchini** halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Paprika** in 2 cm Stücke schneiden.

**Gemüse** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben und mit „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Polenta vollenden

Nach der **Polenta** Garzeit **Frischcreme**, **Tomatenpesto** und **Thymianblätter** in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** verrühren.

**Polenta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 10 Min. quellen lassen.



## Gemüse rösten

**Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und alles zusammen im Backofen für 20 – 25 Min. garen.

**Sonnenblumenkerne** in den letzten 5 Min. der Backzeit mit auf das Blech geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Cremige Polenta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Antipasti-Gemüse** toppen.

**Tomaten** und **Mozzarella** daneben anrichten und mit **Basilikum** und **Sonnenblumenkernen** garnieren.

**Tipp:** *Träufle noch etwas Olivenöl\* über Tomaten und Mozzarella.*

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

