

schnell + einfach

Betty Bossi

Polenta mit Gemüseragout

Sommergemüse, solange noch hat



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

- 4 Tomaten
- ½ Bund Basilikum
- ¾ TL Salz
- wenig Pfeffer

- 6 dl Gemüsebouillon
- 150 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
- 100 g Mascarpone

Portion: 351 kcal, F 19 g, Kh 36 g, E 8 g

VEGI

1. SCHRITT



Aubergine in Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** grob hacken, alles im warmen **Öl** zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen.

2. SCHRITT



Tomaten in Schnitze schneiden, begeben, ca. 5 Min. weichköcheln, **Basilikum** grob schneiden, darunter mischen, würzen.

3. SCHRITT



Bouillon aufkochen, **Maisgriess** einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. **Mascarpone** darunter mischen.

Miele