

# Polenta mit Gemüseragout

Sommergemüse, solangs noch hat



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 Aubergine  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzzehe  
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, beigeben, ca. 5 Min. weichköcheln, **Basilikum** grob schneiden, daruntermischen, würzen.

## 3. SCHRITT



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