

10.
PLATZ

von Katharina Weindl

Polenta-Oliven-Taler mit Tomatensoße und Feta

servieren Sie dazu einen grünen Salat

Für 4 Portionen



Taler: 800 ml Gemüsebrühe ♦ 200 g Polenta ♦ 50 g schwarze Kalamata-Oliven ohne Stein ♦ 1 Bund glatte Petersilie ♦ 1 Ei ♦ 6 EL Bratöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Soße:** 1 kg Ochsenherztomaten (alternativ: Tomaten) ♦ 1 rote Chilischote ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 2 EL Bratöl ♦ **Außerdem:** 200 g Feta

1. Für die Taler Gemüsebrühe in Topf aufkochen, Polenta mit Schneebesen einrühren und unter Rühren bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Weitere 5 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen und anschließend komplett abkühlen lassen (s. Tipp).

2. Inzwischen für die Soße Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und grob würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in Topf erhitzen und Tomaten, Chili und Knoblauch ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Hitze reduzieren und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Weiter für die Taler Oliven grob hacken. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und $\frac{1}{3}$ für die Garnitur zur Seite legen. Petersilie, Oliven, Ei und 2 EL Öl unter Polenta mischen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen



Foto: Lena Merz



16 Taler à ca. Ø 5–7 cm formen. Backofen auf 100 °C vorheizen. Portionsweise restliches Öl in großer Pfanne erhitzen und Taler ca. 5–7 Minuten von jeder Seite bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Fertige Taler im Backofen warm halten. Feta mit Gabel fein zerbröseln und mit Petersilie mischen. Talern mit Tomatensoße auf 4 Tellern anrichten und mit Petersilien-Feta bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 539 kcal, 2260 kJ, 15 g EW, 19 g KH, 45 g F, 2 BE

Küchen-Tipp

Die Masse kühlt schneller ab, wenn Sie sie in eine große Schüssel großflächig ausstreichen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

