



Polenta mit Ofentomaten und süßem Knoblauch

Zutaten:
Mise en place:

Zubereitung:

14 Kirschtomaten
1 TL Salz
1 TL Kokosblütenzucker
Olivenöl

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Kirschtomaten auf das Blech legen, mit Olivenöl beträufeln, Salz, Kokosblütenzucker darüberstreuen und 20 Minuten garen.

Olivenöl
1 Schalotte (in Scheiben schneiden)
2 Knoblauchzehen (in Scheiben schneiden)

In einer mittelgroßen Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin 5 Min. anbraten.

Salz
1 TL Paprikapulver edelsüß

Mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

1 TL Ahornsirup

Sobald die Schalotten weich sind Ahornsirup hinzufügen und beiseite stellen.

1 Schalotte (in Scheiben schneiden)
½ rote Paprika (In Streifen schneiden)

Für den Polentaboden die Schalotten mit dem roten Paprika etwa 5 Min. anbraten bis sie weich sind.

70 g Polenta
500 ml Wasser

Polenta und Wasser in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen und umrühren.

250 ml pflanzliche Milch (Kokosmilch für eine cremigere Konsistenz)

Wenn das Ganze anfängt zu köcheln und dickflüssig wird, mit einer pflanzlichen Milch oder Kokosmilch verdünnen.

1 Handvoll Ruccola
1 Handvoll Basilikum

Sobald das Gemisch eine cremige Konsistenz hat, die Pfanne vom Herd nehmen.
Die Polenta auf die Teller verteilen, mit gerösteten Tomaten, klebrig süßen Topping und je eine Handvoll Ruccola und Basilikum dekorieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!