

Paprika-Polenta-Auflauf

Heißer Hingucker, der satt und glücklich macht: junge kleine Paprika mit Kräuter-Käse-Füllung und Mandeln im Polenta-Bett.

♥♥♥♥♥

Aus Für jeden Tag 9/2014



Foto: Matthias Haupt

Zutaten Für 4 Portionen

400 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch bzw. laktosefreie Alternative
200 g Maisgrieß, (Polenta)
8 Stiele Petersilie
30 g gehackte Mandeln
3 Stiele Pfefferminze
120 g cremiger Frischkäse
Salz, Pfeffer
8 Mini-Paprika, (ca. 320 g)

Zeit Arbeitszeit: 35 Min. plus Back- und Abkühlzeit

Nährwert

Pro Portion 400 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 14 g
Fett: 17 g

Schwierigkeit

[Einfach](#)

Zubereitung

1.

Brühe und Milch aufkochen. Polenta unter rühren mit einem Schneebesen zugeben und bei milder Hitze 10 Minuten quellen lassen, dabei öfter mit einem Rührlöffel umrühren. Polenta von der Kochstelle nehmen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, die Hälfte davon unter die Polenta rühren. Polenta in einer gefetteten Auflaufform (24 cm Ø) glatt streichen.

2.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Minzblättchen abzupfen und fein hacken, mit der restlichen Petersilie und dem Frischkäse verrühren, nur leicht salzen und mit Pfeffer würzen. Mandeln unterrühren.

3.

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Paprika der Länge nach halbieren und entkernen. Frischkäse mit einem Teelöffel auf die Paprikahälften verteilen und in die Polenta drücken.

4.

Im heißen Ofen 20 Minuten backen. 5 Minuten abkühlen lassen, dann servieren.