

MENÜ:

Überbackene Polenta nach Pizza Art

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml Wasser
1 Esslöffel Butter
1 Prise Muskatnuss gerieben
200 g Polenta (Maisgrieß)
200 g Tomatensoße
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g grüner Paprika
1 kleine Dose Mais
100 g Schinken (alternativ: Thunfisch oder Champignons aus der Dose)
20 ml Pflanzenöl
100 g Käse gerieben
Salz
Oregano getrocknet

Zubereitung:

1. Wasser mit Salz, Muskat und Butter aufkochen, Polenta einrühren und ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln.
2. Einen Deckel darauf geben und 10 Minuten rasten lassen.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein schneiden.
4. Den Paprika und den Schinken würfelig schneiden.
5. Die Maisdose öffnen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit Wasser abspülen.
6. Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Polenta dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
8. Die Tomatensauce darauf verteilen.
9. Zwiebel, Paprika, Mais und Schinken auf den Polentaboden geben.
10. Öl und Salz über das Ganze verteilen.
11. Den Käse darüber geben und mit Oregano bestreuen.
12. „Pizza“ in das Backrohr schieben und ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Als Beilage eignen sich Blattsalat und eine Kräutersauce.

Vanille-Joghurt-Pudding mit Obst

Zutaten für 4 Portionen:

300 ml Milch
35 g Vanillepuddingpulver
40 g Zucker
250 ml Joghurt oder 250 ml Skyr
250 g Obst der Saison (Äpfel, Birnen, Beeren)
Zimt

Zubereitung:

1. Puddingpulver mit Zucker und 4 Esslöffeln Milch glattrühren.
2. Übrige Milch aufkochen, vom Herd nehmen und das angerührte Pulver einrühren.
3. Pudding unter Rühren ca. 1 Minute kochen lassen.
4. Pudding beiseitestellen und erkalten lassen (ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet!)
5. Obst waschen und klein schneiden.
6. Pudding mit Joghurt verrühren und in kleine Dessertschalen anrichten.
7. Mit Obst garnieren und mit Zimt bestreuen.

EINKAUFLISTE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Polenta (Maisgrieß) • 200 g Tomatensoße • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 100 g grüner Paprika • 1 kleine Dose Mais • 100 g Schinken (alternativ: Thunfisch oder Champignons aus der Dose) • 100 g Käse gerieben • 300 ml Milch • 35 g Vanillepuddingpulver • 250 ml Joghurt • 250 g Obst der Saison (Äpfel, Birnen, Beeren) 	<ul style="list-style-type: none"> • Salz • Muskatnuss gerieben • Oregano • 20 ml Pflanzenöl • 1 Esslöffel Butter • 40 g Zucker • Zimt

MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Schneidmesser groß • 1 kleines Küchenmesser • 5 Esslöffel • 2 Kochlöffel • 2 Schneidbretter • 2 kleine Töpfe mit Deckel • 1 Sieb • 2 Rührschüsseln • 1 Herd mit 4 Platten • 1 Backrohr • 1 Backblech • Küchenwaage • Backpapier • 2 Geschirrtücher • Kochschürze 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Teller • 4 Dessertschüsseln • 4 Gabeln • 4 Messer • 4 Dessertlöffeln • 4 Servietten • 4 Gläser • 1 Wasserkrug

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams