Rezept: Gegrillte Polentaplätzchen

Brennwerte	1241 kJ | 296 kcal
Eiweiß	7,6 g
Kohlenhydrate	24 g
Fett	18,9 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	2 Stunden 20 Minuten
Gesamtzeit	2 Stunden 40 Minuten



Rezept: Gegrillte Polentaplätzchen

4 PORTIONEN normal

1 rote Zwiebel
1 Zweig Rosmarin
75 g Deli Reform Rein pflanzliches Schmalz Zwiebel
1/2 l Gemüsebrühe
125 g Polenta
600 g Möhren
etwas Zucker
1 EL Sesam
Salz und Pfeffer

1 ZWIEBELN, ROSMARIN ANDÜNSTEN

Zwiebel schälen, fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen streifen, etwas hacken. 50 g Deli Reform Zwiebelschmalz zerlassen, Zwiebelwürfel und Rosmarin darin andünsten. Brühe zufügen, kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 POLENTA VORBEREITEN

Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Kochplatte ausstellen und Polenta unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen. Masse anschließend etwas abkühlen lassen, mit Hilfe von Folie zu einer Rolle (ca. 20 cm lang) formen. Im Kühlschrank 2 Stunden vollständig erkalten lassen.

3 MÖHREN GAREN

Inzwischen Möhren schälen, waschen, in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser, mit 1 Prise Zucker gewürzt, ca. 12 Minuten garen. Flüssigkeit abgießen, 25 g Deli Reform Zwiebelschmalz hinzufügen und mit Sesam schwenken. Zur weiteren Verwendung flach in einer Grillschale ausbreiten und ca. 4 Minuten auf dem heißen Grill erhitzen.

4 POLENTA GRILLEN

Polentarolle in ca. 12 Scheiben schneiden. Auf dem heißen Grill in einer Grillschale unter Wenden von jeder Seite 1 bis 2 Minuten grillen und portionsweise, mit Rosmarin garniert, anrichten. Sesammöhren dazu reichen.

5 TIPP

Die Polentaplätzchen eignen sich perfekt für ein gemütliches kochen mit Freunden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte