Vegane Scrambled Polenta mit mediterranem Gemüse und Hafer-Knusper-Topping

Brennwerte	2323 kJ | 554 kcal	Vorbereitung	30 Minuten
Eiweiß	9,6 g	Gesamtzeit	1 Stunde
Kohlenhydrate	45 g		
Fett	35 g		



FOOD FACTS

Scrambled Polenta ist eine Frühstücksidee, die sich optisch und von der Art der Zubereitung an Scrambled Eggs, also Rührei, orientiert. Zubereitet wird sie allerdings aus Polenta. Das Rezept ist vegan, glutenfrei und ohne Soja – eignet sich also auch für ein leckeres vegetarisches Frühstück und

eine pflanzenbasierte Ernährung.

Vegan breakfast made delicious! So gelingt dir die perfekte Scrambled Polenta ohne tierische Zutaten.

Vegane Scrambled Polenta statt Rührei oder Scrambled Tofu am Morgen. Denn die ist unglaublich lecker, leicht und ganz einfach zubereitet! Und mit dem crunchy Hafer-Topping und mediterranen Gemüse ist diese Polenta auch noch besonders gesund. Ein Rezept für vegane Scrambled Polenta, das immer punktet – nicht nur zum Frühstück.

Vegane Scrambled Polenta mit mediterranem Gemüse und Hafer-Knusper-Topping

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR VEGANE SCRAMBLED POLENTA

1 Aubergine
grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer
520 ml Haferdrink
120 g Polenta
ca. 110 g Deli Reform Das Original
1 rote Chilischote
50 g entsteinte, schwarze Oliven
1 Zweig Rosmarin
150 g kernige Haferflocken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zucchini
2 rote Paprika
2 EL Deli Reform Einfach kochen

1 POLENTA ZUBEREITEN

Aubergine waschen, putzen, in Würfel schneiden, kräftig salzen und beiseitestellen. Haferdrink mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und Polenta darin nach Packungsanweisung zubereiten. 30 g Deli Reform Das Original in die heiße Polenta rühren, diese in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen und abkühlen lassen.

2 TOPPING ZUBEREITEN

Chilischote waschen, halbieren, Kerne entfernen und die Schote mit Oliven und Rosmarin fein hacken. Die übrige Deli Reform Das Original mit Haferflocken, Chili, Oliven und Rosmarin verkneten, mit Salz würzen und als Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 15 bis 20 Minuten backen.

3 VERFEINERN / SERVIEREN

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch dazu pressen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Jetzt die Aubergine trocken tupfen. Deli Reform Einfach kochen in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Polenta in grobe Stücke teilen, ca. 3 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Scrambled Polenta mit dem Hafer-Knusper-Topping bestreut servieren. Lass es dir schmecken!