

Italienische Rezepte

Italienische Pizza Polenta

Gattung: Teigwaren, Gattung: Backen, Gemüse, Getreide, Pikant, Pizza, Italien

1,25 Liter halb Wasser, halb Milch
1,25 Teel. Salz
wenig Muskat

250 g Maisgrieß, grob
50 g Parmesankäse

Belag

2 Essl. Butter oder Margarine
1 Zucchini (evtl. mehr)
1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 kleine Blumenkohl
1 große Zwiebel
1 Möhren (evtl. mehr)

1 Teel. Thymianblättchen, abgezupfte
Salz
Pfeffer
2 Tomaten (evtl. mehr)
200 g Gorgonzola
50 g Parmesan oder Raclettekäse

Flüssigkeit mit Salz und Muskat auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 aufkochen, Mais unter Rühren hinzufügen, auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 zurückschalten und den Mais unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen.

Den Käse untermischen. Eine flache, runde Pizzaform (Y 28 cm) ausfetten, den Mais gleichmäßig hinein streichen, auskühlen lassen. Zucchini in Scheibchen, Paprika in Streifen schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel in Ringe, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Fett in einem Topf zerlaufen lassen. Das vorbereitete Gemüse und die Thymianblättchen zugeben, im geschlossenen Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 ca. 5 Min. garen, dann würzen.

Tomaten in dicke Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, die Gemüsemischung darauf verteilen. Gorgonzola würfeln, Parmesan reiben, beides über die Pizza geben. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

180 - 200°C, 2. Schiebeleiste von Unten

160 - 180°C, Umluftbackofen

40 - 45 Minuten

134 g Eiweiß, 144 g Fett, 247 g Kohlenhydrate, 12392 kJ, 2955 kcal.