

Grillgemüse mit Kichererbsen und Polenta

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

450 ml Wasser
450 ml Gemüsebrühe
225 g Polenta
2 Esslöffel Butter
1 Zucchini
1 rote Paprika
2 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel Currypulver
120 g Kichererbsen (aus der Dose)
50 g Feta
Koriander (zum Garnieren)

Cremige Polenta wird hier mit saftig-aromatischem Grillgemüse getoppt, das du wahlweise auf dem Grill oder im Backofen zubereiten kannst. Gleich ausprobieren!

- 1 -

Polenta nach Packungsanleitung in Wasser und Gemüsebrühe zubereiten. Anschließend vom Herd nehmen und Butter untermengen.

- 2 -

Backofen auf 200 °C (Grillstufe) vorheizen. Zucchini und Paprika in Streifen schneiden. Mit Olivenöl und Curry vermengen. Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen etwa 15-20 Minuten grillen.

- 3 -

Kichererbsen abtropfen lassen. Ofengemüse in grobe Stücke schneiden und mit den Kichererbsen vermengen. Koriander grob hacken und Feta zerkleinern.

- 4 -

Polenta auf Tellern verteilen, mit gegrilltem Gemüse belegen und mit Koriander sowie Feta bestreuen.