

Polenta-Caprese-Auflauf aus dem Thermomix®



© Polenta-Caprese-Auflauf - Rezepte mit Herz



1 Std. 20 Min.



leicht



4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | 75 g | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Milch |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 175 g | Polenta |
| <input type="checkbox"/> | 350 g | Tomaten |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Mozzarella (à 125 g) |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Bund Basilikum |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Öl für die Form |

Zubereitung

1. Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern, umfüllen. Milch und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und 6 Min./100 °C/Stufe 2 aufkochen. Polenta zugeben und 10 Min./90 °C/Stufe 3,5 garen. Parmesan mit dem Spatel unterrühren. Masse in eine gefettete Auflaufform (ca. 20 x 28 cm; 2 l Inhalt) streichen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, trocken tupfen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Backofen auf 200° C (180 °C Umluft) vorheizen.
3. Polenta aus der Form auf ein Brett stürzen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Form säubern, abtrocknen und erneut einfetten. Polenta, Tomaten, Basilikum und Mozzarella dicht an dicht dachziegelartig einschichten. Im heißen Ofen ca. 30 Min. backen.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 590 kcal, 31 g E, 30 g F, 48 g KH