



Polentataler mit Dip

Zutaten für 20 Stück:

- ½ Liter Gemüsebrühe
- 150 g 2-Minuten-Polenta
- 3 El geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 250g Sauerrahm
- Frische Kräuter
- 3 El Olivenöl



Foto: aks Gesundheits GmbH

Zubereitung

- Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrühren und zugedeckt 5 Minuten bei niedriger Stufe quellen lassen.
- Polenta mit Parmesan, Salz und Pfeffer verfeinern. Anschließend auf einem Blech, ca. 1cm dünn ausstreichen. 30 Minuten abkühlen lassen.
- Sauerrahm mit Kräutern verrühren.
- Ausgekühlte Polenta nach Belieben zuschneiden bzw. ausstechen und beidseitig braten.
- Auskühlen lassen und mit Dip servieren.

Tipp: Auch frische Gemüsesticks passen perfekt dazu.