

## Polenta mit Tomatensugo - Antipasti

Kategorien: Antipasti, Polenta, Tomaten, Küche

Zutaten für: 16 Portionen

### POLENTA

---

1/2	Ltr.	Milch
1	Essl.	Salz
2	Essl.	Oel
500	Gramm	Maisgriess
		Oel für das Blech
50	ml	Oel zum Braten

### TOMATENSUGO

---

750	Gramm	Fleischtomaten
3		Frühlingszwiebeln
3	Essl.	Rotweinessig
1	Essl.	Tomatenmark
2	Essl.	Tomatenketchup
5	Essl.	Olivenoel
		Salz
		Cayennepfeffer

### Anleitung:

1. Die Milch mit 1/2 Ltr. Wasser, Salz und Oel aufkochen. Den Griess einruehren und unter Ruehren 5 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd ziehen und nochmals 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Die Masse durchruehren und etwa 2 cm dick auf ein geoeltes Backblech (ca. 25x35 cm) streichen. Zugedeckt ueber Nacht kalt werden lassen.

3. Fuer den Sugo die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, haeuten, vierteln, entkernen und wuerfeln. Die Fruehlingszwiebeln putzen und waschen, dann das Weisse und Hellgruene sehr fein wuerfeln.

4. Den Essig mit Tomatenmark, Ketchup und Olivenoel verruehren. Die Tomatenwuerfel und die Haelfte der Fruehlingszwiebeln unterruehren. Kraeftig mit Salz und Cayenne wuerzen.

5. Die Polenta stuerzen und in 3-4 cm grosse Stuecke schneiden. Portionsweise im heissen Oel auf jeder Seite 1 Minute braten und auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Mit dem Sugo auf einer Platte anrichten. Die restlichen Fruehlingszwiebeln ueber den Sugo streuen.

Zubereitungszeit 1 Stunde (plus Wartezeiten)

Pro Portion 4 g E, 10 g F, 27 g KH = 212 kcal (890 kJ)