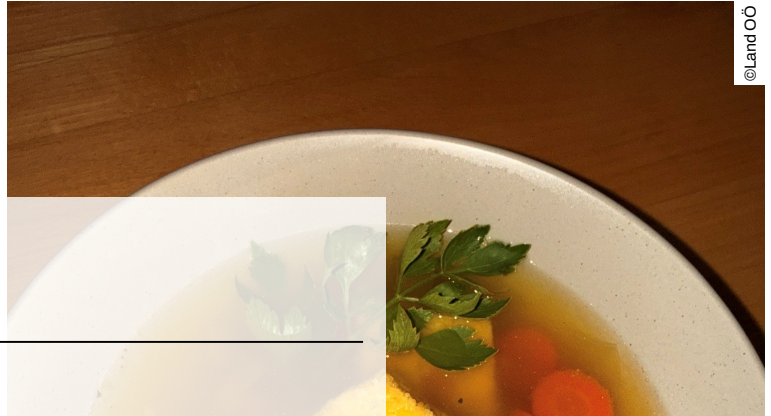


Polentaschöberl

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Polenta: 50 g
- Milch: 100 ml
- Wasser oder Gemüsebrühe: 100 ml
- Butter: 8 g
- Eier, Größe M: 1 Stück
- Parmesan (gerieben): 8 g
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch,...): 10 g

Zubereitung:

- Milch, Wasser bzw. Gemüsebrühe, Butter und etwas Salz aufkochen.
- Polenta einrühren und unter ständigem Rühren ca. 5–10 Minuten quellen lassen, bis eine dicke Masse entsteht.
- Die Polentamasse etwas überkühlen lassen.
- Eier, Parmesan und fein gehackte Kräuter unter die überkühlte Polentamasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die Masse ca. 1–1,5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- Mit etwas Parmesan bestreuen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Minuten goldgelb backen.
- Anschließend in Würfel schneiden oder Formen ausstechen.

TIPP

Ein Rezept für eine klare Gemüsesuppe finden Sie hier: <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/klare-gemuesesuppe-grundrezept/>

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
88 kcal	6,3 g	4 g	4,1 g	1,7 g	3,4 g	0,45 g	0,42 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	L - Sellerie
----------	-----------	--------------