

Ich bin mal
so frei!

MIT FABIENNE
& GLOBUS



Thymian-Polenta-Schnitten mit Tomatensalat



globus.de



2 Personen



1,5h



leicht

Zutaten Thymian-Polenta-Schnitten

- 150 g Polenta (Alnatura)
- 300 ml ungesüßter Mandeldrink (Alnatura)
- 2 TL glutenfreie Gemüsebrühe (Alnavit)
- 200 ml Wasser
- 1 Handvoll frischer Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer

Zutaten Tomatensalat

- 400 g Cherry-Rispentomaten (Globus Gold)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 Schalotte
- 1 TL Reissirup oder Agavendicksaft
- 4 Stängel frisches Basilikum
- 1 Bio-Limette
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer



So geht's:

- 1 Eine Backform von etwa 20x20 cm mit Backpapier auslegen. Wasser, Gemüsebrühpulver und Mandel Drink in einen Topf geben. Thymian abzupfen, grob hacken und mit Salz und Pfeffer zu den übrigen Zutaten in den Topf geben.
- 2 Unter Rühren aufkochen. Sobald die Masse aufkocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen und die Polenta einrühren, bis sich die Klümpchen aufgelöst haben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen, zwischendurch immer mal rühren. Die Masse in die vorbereitete Backform geben, glattstreichen und etwa 45 Minuten abkühlen lassen, sodass die Masse fest wird.
- 3 Danach die Masse am Backpapier aus der Form heben und in kleine Quadrate
- 4 Die Cherry-Rispentomaten in kleine Stücke schneiden. Schalotte in kleine Stücke schneiden. Das Basilikum grob hacken. Etwa 1/4 der Bio Limette grob abreiben. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico Essig, Reissirup oder Agavendicksaft und die Limettenzesten verrühren. Die gehackten Tomaten mit der gehackten Schalotte und dem Basilikum in eine Schüssel geben.
- 5 Das Dressing darüber verteilen, gründlich durchmengen und zusammen mit den Polenta-Schnitten servieren.

Guten Appetit,
eure Fabienne



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/ichbinmalsofrei](https://www.globus.de/ichbinmalsofrei)