Kürbispolenta und Gorgonzola

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

125	g	Polenta - Maismehl
500	ml	Wasser
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
250	g	Hokkaido-Kürbis
		Olivenöl, raffiniert zum Auskleiden der Backform
100	g	Gorgonzola, süße, in kleine Stücke

Herstellung:

1. Wasser in einen hohen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.
2. Die Polenta einrühren, Herd auf kleinste Stufe stellen und mit einem eckel zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.
3. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Kürbiskraut entfernen.
4. Kürbishälften in jeweils 4 Spalten schneiden in verschließbares Gefäß geben (Hitzebeständiger Deckel) und bei 190 °C ca. 25 Minuten garen.
5. Kürbisspalten unter Zugabe von etwas Wasser mit einem Pürierstab mixen.
6. Kürbispüree in die fertige Polenta einrühren.
7. Polenta in eine ausgefettete Backform geben und glattstreichen (homogene Schicht von etwa 1 cm).
8. Gorgonzola darüber streuen und ca. 10/15 Minuten bei 220 °C backen (gerade genug Zeit, um den Gorgonzola zu schmelzen).
9. Aus dem Ofen nehmen portionieren und mit SALAT servieren.

TIPP:
Solltest du die Kürbispolenta (vegan) genieß wollen, gib doch etwas Olivenöl (kaltgepresst) in die fertige Polenta – schmeckt dadurch cremiger und voller!!

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.