

Grünkern-Mais-Pizza

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2-3 Personen:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 60 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 2 ST Knoblauchzehen, gehackt

- 600 ml Gemüsefond
Muskat, Koriander, Majoran gerebelt,
Curry, Edelgermflocken

- 150 g Grünkern, geschrotet
- 130 g Polenta

- 260 g Bergkäse, gerieben

etwas Öl fürs Backblech

Herstellung:

1. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und mitsautieren.
2. Mit Gemüsefond auffüllen, Gewürze dazugeben und aufkochen lassen.
3. Mit dem Schneebesen Schrot und Polenta einrühren, sofort auf 1/2 Stufe zurückschalten.
4. Unter Rühren ca. 10 Minuten kochen, abschalten und 20 Minuten quellen lassen.
5. Es muss ein dicker Brei entstehen.
6. Backofen auf 200 °C vorheizen.
7. Backblech dünn einölen.
8. Die gequollene Masse 1-1,5 cm dick darauf verteilen, auf unterer Schiene 20 Minuten backen, danach mit geriebenem Käse bestreuen und wieder 15-20 Minuten backen, bis der Käse verläuft.

