

Knusprige Polenta-Sticks

Zutaten für 5 Portionen:

... für die Polenta-Sticks

40 g	Olivenöl, raffiniert
100 g	Zwiebel, feine Würfel
2 ST	Knoblauchzehe, fein gehackt
700 ml	Gemüsefond
3 EL	Hefeflocken
½ TL	Oregano, gemahlen
180 g	Polenta
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Panade. . .

60 g	Mehl, glatt
3 EL	Hefeflocken
½ TL	Oregano, gemahlen
½ TL	Paprikapulver, geräuchert
	(oder auch nicht)
	Öl, zum Bestreichen
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

... für die Tomaten-Salsa

3 ST	Tomaten, groß
3 ST	Frühlingszwiebeln
6 Stängel	Koriander
2 EL	Olivenöl, kaltgepresst
3 TL	Limettensaft
	Chiliflocken, nach Belieben
	Salz

Zusätzlich:

- Auflaufform mit Backpapier
- Backblech mit Backpapier

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauchwürfel hinzugeben und gold-gelb anrösten.
2. Mit Gemüsefond auffüllen, Hefeflocken und Oregano hinzugeben und Fond aufkochen.
3. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach die Polenta dazugeben und bei niedriger Hitze für fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, die warme Polenta hineingeben und ca. **2 cm** dick glattstreichen.
5. Anschließend im Kühlschrank für ca. 60 Minuten festwerden lassen.
6. Währenddessen die Panade zubereiten: Dafür Mehl, Hefeflocken, Oregano und Paprikapulver in einem tiefen Teller vermengen.
7. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
8. Die Polenta aus der Form stürzen, in rechteckige Stücke schneiden und mit etwas Öl bestreichen. Anschließend in der Panade wälzen.
9. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen für ca. 40 Minuten backen.
10. In der Zwischenzeit die Salsa zubereiten: die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
11. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander ebenfalls waschen, die Korianderblätter von den Stängeln zupfen und Zwiebeln und Blätter fein hacken.
12. Tomaten, Koriander, Frühlingszwiebeln, Olivenöl und Limettensaft mischen und mit Chiliflocken und Salz abschmecken.
13. Die knusprigen Polenta-Sticks aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Tomatensalsa servieren.