



Polentataler mit Zitronen-Melissen-Dip

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept für: 4 Personen

Bewertung: 

Zutaten:

125g Polenta Fix (Maisgrieß)
500ml Gemüsesuppe
1 Stk. Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz un Pfeffer

Dip:

200gr Joghurt
Sa 1 2 unbehane elten Zitrone
1 2 Gurke
2 S ele Zitronen Melisse

Die Knoblauchzehe schälen un an rücken.
Gemüsesuppe mit em Knoblauch un Salz au Kochen.
Knoblauch en ermen un en Maisgrieß unter Rühren azugeben.
Den Rosmarinzweig waschen trocken schü eln un ie a eln
abzup en ganz ein hacken un unter en Grieß rühren.

Bei er Verwen ung von Polenta Fix geht as ein icken auch recht Fix.

Sobal einge ickt die Polenta gleich au einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen un ca. 2cm dick verstreichen un abkühlen lassen.

Die erkaltete Polenta mithil e eines Glases o er Ausstechrings Kreise ausstechen.

Je en Taler mit etwas Öl betreichen un in einer Panne 3 5 Min. pro Seite braten.

Die Reste zu einem rechteck Schnei en un auch mitbraten.

Für en Dip:

Joghurt mit Zitronensa verrühren un mit Salz un Pfeffer würzen.
Die Gurke waschen ein raspeln un nach belieben unterheben.

Ich g: ie geraspelte Gurke aus rücken un das Gurkenwasser abschü en

Die Zitronen Melissenblä er abzup en waschen un ein hacken ann unter en Dip heben.

Die Polentataler mit em Joghurt Melisse Dip servieren.