

Cremige Polenta mit Ofengemüse und Kräuter-Vinaigrette

Diese cremige Polenta mit Ofengemüse lebt vom Kontrast: weiche, goldgelbe Polenta trifft auf kräftig geröstete Aubergine, Zucchini, Peperoni und Cherrytomaten. Kichererbsen sorgen für etwas Biss und machen das Gericht zu einer sättigenden Hauptmahlzeit. Eine einfache Kräuter-Vinaigrette aus Petersilie, Basilikum, Rotweinessig und Olivenöl bringt Frische und Säure ins Spiel. Sie wird erst kurz vor dem Servieren über das heisse Gemüse gegeben, damit die Röstaromen erhalten bleiben und das Gericht nicht schwer wirkt. Das Ergebnis ist unkompliziert, farbenfroh und intensiv aromatisch – genau die Art von Essen, bei der ein grosses Serviergefäss in der Mitte des Tisches völlig ausreicht.

4–6 Portionen | 55 Min. | 14 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Aubergine (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 2 Zucchini (in dicke Halbmonde geschnitten)
- 2 rote Peperoni (in breite Streifen geschnitten)
- 250 g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel (in Spalten geschnitten)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht, abgespült und gut abgetrocknet)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 300 g Polenta (fein oder mittelgrob)
- 900 ml Gemüsebrühe
- 300 ml ungesüsste Sojamilch
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Hefeflocken
- 0.25 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 0.5 TL Salz (nach Bedarf)
- 20 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 15 g Basilikum (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)
- 1.5 EL Rotweinessig
- 0.5 TL Dijon-Senf
- 0.25 TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 01 Backofen vorheizen: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
- 02 Gemüse vorbereiten: Aubergine, Zucchini, Peperoni, Cherrytomaten, rote Zwiebel und Kichererbsen auf dem Blech verteilen. Mit Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer gründlich vermengen. Das Gemüse möglichst in einer einzelnen Lage verteilen.
- 03 Kräftig rösten: Das Gemüse 30 bis 35 Minuten rösten. Nach etwa 20 Minuten einmal wenden. Es ist fertig, wenn Aubergine und Zucchini weich und deutlich gebräunt sind, die Peperoni dunkle Röststellen zeigen und die Tomaten leicht aufgeplatzt sind.
- 04 Vinaigrette anrühren: Petersilie, Basilikum und Knoblauch mit Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Abschmecken. Die Vinaigrette soll frisch und deutlich säuerlich schmecken, da sie später die cremige Polenta ausbalanciert.
- 05 Polenta kochen: Gemüsebrühe und Sojamilch in einem grossen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Polenta unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Je nach verwendeter Polenta 5 bis 15 Minuten sanft garen und regelmässig umrühren.
- 06 Polenta cremig abschmecken: Olivenöl, Hefeflocken und Muskat unterrühren. Falls die Polenta zu fest wird, noch etwas heisses Wasser oder Sojamilch einarbeiten. Sie soll weich und cremig sein und langsam vom Kochlöffel fließen. Mit Salz abschmecken.
- 07 Gemüse vollenden: Das heisse Ofengemüse aus dem Ofen nehmen. Etwa zwei Drittel der Kräuter-Vinaigrette vorsichtig unter das Gemüse heben. Nicht lange stehen lassen, damit die gerösteten Kanten ihren Biss behalten.

-
- 08 Anrichten: Die cremige Polenta auf einer grossen Servierplatte oder in einer flachen Schale verteilen. Das geröstete Gemüse und die Kichererbsen darübergeben. Mit der restlichen Kräuter-Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.