

# Polenta-Taler

## Zutaten für 4 Personen:

---

300 g Maisgrieß (= Polentagrieß)  
1 ½ TL Gemüsebrühpulver oder Salz (dann reicht 1 TL)  
1-2 kleine Zucchini  
2-4 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Pfeffer  
ca. 150 g geriebener Käse

## Arbeitsschritte:

---

1.  
Bringe 900 ml Wasser mit Brühe oder Salz zum Kochen.  
Rühre den Maisgrieß mit dem Schneebesen ein.
2.  
Lasse ihn unter kräftigem Rühren gut aufkochen.  
Stelle die Polenta vom Herd.  
Lass sie abgedeckt 15 Min. quellen.
3.  
Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 220° C auf.  
Belege 2 Backbleche mit Backpapier.
4.  
Bereite das Gemüse vor und schneide es in Scheiben.  
Wasche den Schnittlauch und schneide ihn in Röllchen.  
Rühre ihn nach der Quellzeit in die Polentamasse.
5.  
Streiche nun die Polenta in Form von ca. 10 runden Kreisen mit etwas Abstand auf die Bleche.  
Bestreue sie mit Käse und belege sie mit Gemüsescheiben, würze mit etwas Pfeffer, evtl. Salz.  
Backe die Taler ca. 15-20 Min., bis der Rand ein wenig knusprig ist.
6.  
Wenn die Taler zum Servieren noch am Backpapier kleben, einen Moment abkühlen lassen,  
dann können sie leicht mit einem Pfannenwender abgenommen werden.



### Tip:

*Dazu einen frischen Salat servieren.*

*Die Polentataler schmecken abgekühlt auch wunderbar und eignen sich so hervorragend für ein Picknick oder zum Mitnehmen zur Arbeit, in die Schule... (der Teig hält gut zusammen!)*