

# Polenta mit Tofu-Gemüse

## Zutaten für 4 Personen:

### Polenta:

300 g Maisgrieß (Polenta)  
1100 g Wasser  
15 g Gemüsebrühe (Pulver)  
3 EL Hefeflocken  
20 g Olivenöl  
Paprikapulver  
Schabzigerklee  
Kreuzkümmel  
Kräutersalz

### Tofu-Gemüse:

300 g Tofu  
150 g Lauch (1 kl. Stange)  
200 g Broccoli  
350 g Zucchini  
300 g Paprika  
2 El Tamari (Sojasoße)  
1 Tl Salz  
1 Tl Gemüsebrühe (Pulver)  
1 Prise Paprikapulver  
Olivenöl zum Anbraten

---

## Zubereitung:

**Polentaschnitten:** Wasser mit Gemüsebrühpulver im Topf erwärmen. Dann wird der Maisgrieß untergerührt und unter Rühren ca. 1 Minute aufgeköcht. Etwa 5 min. bei ausgeschaltetem Herd stehen lassen, dann sofort in ein mit kaltem Wasser ausgespültes, quaderförmiges Gefäß füllen, Oberfläche glattstreichen, abdecken und kühl stellen (am besten mehrere Stunden).

Nachdem die Polentamasse fest geworden ist, stürzt man sie aus dem Gefäß und schneidet sie in etwa 1 cm dicke Scheiben. Mit Olivenöl bestreichen, dann mit Kräutersalz und Gewürzen bestreuen.

Die dekorierten Schnitten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen, sodass sie goldgelb und knusprig werden, und direkt servieren. (Alternativ dazu kann man die Schnitten

auch in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.)

### Tipp:

Die Polentaschnitten können auch mit Cashewcreme (siehe Rezept) überbacken werden.

**Tofu-Gemüse-Mischung:** Den Tofu in Stücke schneiden, in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten, zum Schluss Öl und Gemüsebrühe hinzugeben. Dann das geputzte und geschnittene Gemüse hinzufügen und alles kurz mit geschlossenem Deckel dämpfen. Mit Tamari (Sojasoße), Paprika und Salz abschmecken. Eventuell muss man noch etwas Wasser hinzugeben.