



Polenta Pizza (glutenfrei und wer mag, auch vegan möglich)

Ich wollte immer schon mal etwas mit Polenta ausprobieren. Dieses Rezept ist super einfach und etwas gesünder als normale Pizza, weil glutenfrei und auf Wunsch auch vegan 😊. Ich habe die Pizza auf der einen Seite mit geriebenem Emmentaler und auf der anderen Seite mit veganem Mozzarella belegt.

Zutaten für ein kleines Blech

250g Minutenpolenta (Maisgriess)
gekörnte Gemüsebrühe für 1l Wasser
Kräutermischung nach Wahl (z.B. italienisch oder mit Bärlauch)
1 Knoblauchzehe

Für den Belag Gemüse nach Geschmack, z.B.:

Pesto (oder Tomatensoße) zum Bestreichen
2-3 Tomaten in Scheiben geschnitten
Handvoll Champignons in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel in Streifen geschnitten
geriebener (evtl. veganer) Käse
etwas Rucola für die Deko

1. Die Polenta nach Packungsanweisung in 1l heißes Wasser einrühren. Die Gemüsebrühe und eine klein geschnittene Knoblauchzehe dazu geben. Kurz aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Ein Backblech mit Öl einfetten (oder mit Backpapier belegen) und die Polenta darauf verteilen und mit einem feuchten Löffel den Teig glätten und formen für eine Pizza. Dann in den Kühlschrank zum Abkühlen.
3. Nach ein paar Stunden ist der Teig schön fest und kann mit Pesto oder Tomatensoße bestrichen werden.
4. Dann mit dem Gemüse belegen und darüber Salz und Pfeffer und eine italienische Gewürzmischung geben.

5. Darauf dann den geriebenen Käse geben.
6. Ca. 20-25 Minuten bei 200Grad im Ofen, am besten in die untere Schiene im Ofen.
7. Beim Servieren kann man etwas Rucola obendrauf geben und ein paar Tropfen Olivenöl.

Gesundheitliche Vorteile:

Eine einfache Möglichkeit, mehr Gemüse in den Alltag einzubauen und wird auch von Kindern oder resistenten Ehemänner gemocht 😊. Das Rezept ist fettarm (wenn man statt Pesto die Tomatensoße nimmt) und Polenta ist reich an komplexen Kohlenhydraten, welche den Blutzucker langsamer ansteigen lassen als z.B. die normale Weizenmehlpizza. Polenta sättigt deshalb gut und ist außerdem leicht verdaulich. Je nachdem mit wie viel Gemüse die Pizza belegt wird, führt man sich damit natürlich auch jede Menge gesunde Vitalstoffe zu.

Kann man wunderbar auch zur Arbeit mitnehmen.