



Polentasticks mit Gemüse und Cheddar



35 Minuten



easy cheesy

Zutaten

für 4 Personen

200 g	Polenta
1	kleines Stück Butter
600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Brokkoli (oder verschiedene Gemüse)
1	mittlere Karotte
100 g	TK-Erbsen (oder 230 g gekochtes Gemüse)
120 g	Rupp Feinster Streich mit Cheddar (den Rest am besten auf Brot genießen)
1	Bio Ei
80 g	Semmelbrösel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Gemüsebrühe mit dem Stückchen Butter aufkochen und die Polenta einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen hat. Vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Deckel runtergeben und etwas ausdampfen lassen.
- 2 Den Brokkoli und die Karotte waschen und sehr klein hacken (am besten im Cutter).
- 3 Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das klein gehackte Gemüse sowie die Erbsen ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kochen lassen.
- 4 Das Gemüse abseihen und kurz ausdampfen lassen, damit die Flüssigkeit entweichen kann und die Masse dann nicht zu feucht wird.
- 5 Nun die Polenta mit dem Gemüse, dem Ei, den Bröseln und dem Rupp Feinster Streich Cheddar vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse rund 5 Minuten anziehen lassen.
- 6 **Variante 1:** Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und für 20 Minuten bei 200°C Heißluft im Rohr backen. In Stücke schneiden und servieren.



7

Variante 2: aus der Masse Sticks formen und in der Pfanne in heißem Fett herausbraten. (Für Variante 2 muss die Masse recht fest sein, sonst lassen sich keine Sticks formen. Bei Bedarf noch etwas Brösel untermischen.)

8

Mit Salat und eventuell einem Sauerrahmdip servieren.
