

Polentataler mit Paradeissoße



Soeben ausprobiert! Einfach großartig!

Also: 1 Tasse **Wasser** mit **Salz** zum Kochen bringen, mit dem elektrischen Gemüsehäcksler **Karotten, Zeller und Zellergrün** zerkleinern (1 mittlere Karotte, 1 Scheibchen Zeller, etwas Zellergrün), zum Wasser geben, kurz mitkochen lassen und dann eine Tasse **Polenta** ins siedende Wasser geben. Das ganze läßt man aufkochen und dann einige Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen (Platte ausschalten). Wenn die Masse angezogen hat, auf ein Backpapier mit dem Löffel Häufchen klatschen und zu Laibchen ausstreichen. Eventuell mit (wenig) Öl einpinseln und im Herd backen. Bei 210 Grad werden sie dann schön knusprig.

Für die Paradeissoße eine Falsche Bio-**Tomatenpulpa** öffnen (oder ein Packerl passierte Tomaten) und mit einem Löffel **Zucker** heiß machen. Wer will kann noch mit Oregano und dgl. nachwürzen, ist aber eigentlich nicht notwendig.

Das alles geht total schnell!!! und schmeckt einfach super. Wer es gerne fett hat, kann die Laibchen auch in er Pfanne braten, dazu braucht es aber viel mehr Öl, und wer will das schon? □ Denn bedenkt immer: Das Fett, das wir essen, ist das Fett das wir dann am Körper tragen („The fat you eat is the fat you wear.“, Dr. John Mc Dougall)

Share this: