

# Polenta mit Gemüse in Tomatensoße



Eine kleine **Zwiebel** anrösten und **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Sellerie, Zucchini, Kohrabi,...) kleinschneiden und hinzufügen. Aufgegossen wird mit einer Dose **Tomaten** (noch besser ein halbes Kilo geschälte und gewürfelte frische Tomaten) und etwas Wasser. Mit einer Prise **Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin** würzen und eine halbe in dünne Scheiben geschnittene **Zitrone** dazugeben und köcheln lassen.

Währenddessen eine Tasse **Polenta** in der doppelten Menge **Wasser (+Salz)** kurz aufkochen lassen und zum Quellen kurz abstellen, dann ein Backpapier mit **Öl** bestreichen, die Polenta aufstreichen und obenauf noch mit Öl bepinseln und in den Backofen schieben und ca 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Polenta und Tomatensoße mit Salat servieren und schmecken lassen.

---

# Pasta mit Gemüse-Tomatensoße



Pasta mit Gemüse-Tomatensoße

Für die Soße **Karotten**, **Sellerie**, **Pastinaken** und etwas **Zwiebel** putzen und in der Küchenmaschine sehr klein hacken, danach in etwas Öl anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen. Für die schnelle Variante nach ca 10 Minuten ein Glas **fertiger Tomatensoße (mit Kräuter** oder scharf – auf jeden Fall aber pflanzlich) hinzufügen, nachwürzen (Salz) und noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Die Variante für nicht so Eilige: anstatt der fertigen Tomatensoße mit einer flasche (Packerl) **passierten Tomaten** aufgießen, eine Spur **Zucker**, **Salz**, **Oregano** und **Pfeffer** hinzufügen und köcheln lassen. Das dürfen durchaus 20 Minuten sein oder länger.

Wir haben uns für **Vollkornpasta** entscheiden, diese gekocht und mit der fertigen Soße und einem grünen Salat mit Kernöl und Balsamicoessig serviert.