



Polenta-Quiche

mit Stangenbohnen & Tomaten



Zutaten für 2 Personen:

Boden Die Gemüsebrühe mit der Milch aufkochen und die Polenta einrühren. 1 EL Butter beifügen und die Polenta bei niedriger Temperatur 15 Minuten quellen lassen.

300 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
200 ml Milch
(oder eine Alternative)
140 g Polenta

Den Ofen auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen. Eine Quiche-Form einfetten, die Polenta hinein geben und gleichmäßig verteilen. Dabei an den Rändern hochziehen.

Belag

3 Eier
100 ml Milch
150 g Quark
200 g Stangenbohnen
einige Tomaten

Den Boden für 10 Minuten knusprig backen. In der Zwischenzeit die Bohnen und Tomaten waschen. Von den Bohnen die Enden entfernen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen kurz in Salzwasser blanchieren und die Tomaten vierteln.

frischer Thymian
Salz

Die Eier mit Quark, Milch und Gewürzen schaumig schlagen. Den Polenta-Boden mit der Creme bestreichen, das Gemüse darauf geben und mit der Ei-Masse übergießen. Etwas Käse darüber reiben und für 15 - 20 Minuten backen.

2 TL Bohnenkraut
1 TL Cayennepfeffer
Butter für die Form

2 - 3 EL "Streichs drauf Tomesan"
Käse zum überbacken
(zum Beispiel ein Parmesan)