

## Polenta-Pizza mit bunten Zucchini und Rucola

tolle Kombination

Für 4 Portionen

250 g Polenta ♦ ca. 750 ml Gemüsebrühe (s. Tipp) ♦  
400 ml passierte Tomaten ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 TL  
getrockneter Oregano ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ je 100 g  
gelbe und grüne Zucchini ♦ 100 g rote Zwiebeln ♦ 125 g  
Mozzarella ♦ 50 g Parmesan am Stück ♦ 80 g Rucola ♦

**Außerdem:** Backpapier ♦ 1-2 EL Olivenöl

**1.** Polenta mit Gemüsebrühe einmal aufkochen und im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten ausquellen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl einpinseln. Polenta als Kreis aufs Blech streichen und abkühlen lassen.

**2.** Tomaten in kleinen Topf geben, Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 20-30 Minuten im halboffenen Topf köcheln lassen, bis Masse dicklich einkocht. Zucchini waschen, putzen und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Polenta mit Tomatensoße bestreichen. Mit Zucchini, Zwiebeln und Mozzarella belegen und mit Parmesan bestreuen. Leicht salzen. Ca. 25 Minuten backen, bis Käse gebräunt ist. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Pizza aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In 8 Stücke schneiden, pfeffern und jeweils 2 Stücke mit Rucola als Topping auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 25 Minuten Backzeit  
Pro Portion: ca. 325 kcal, 1360 kJ, 14 g EW, 18 g KH, 22 g F, 1 BE; glutenfrei

**KÜCHEN-TIPP:** Polenta wird je nach Hersteller und Packungsanleitung mit unterschiedlicher Flüssigkeitsmenge gekocht. Für die Pizza empfiehlt es sich, etwa 150 ml weniger Gemüsebrühe als auf der Packung angegeben zu nehmen, so dass die Masse später schnittfest wird.

**AUCH LECKER:** Für die Pizza können Sie selbstverständlich auch Ihr Lieblingstopping verwenden.

