

Mediterrane Ofen-Polenta

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'636 kJ / 633 kcal

Fett: **32.5 g** Eiweiss: **28.8 g**
Kohlenhydrate: **53.6 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1.5 EL	<u>Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack</u>
500 ml	Wasser
125 g	Maisgriess
3 EL	<u>Kikkoman Sauce für Reis</u>
4 Prisen	Pfeffer aus der Mühle
80 g	(Ziegen-) Frischkäse
50 g	schwarze und grüne Oliven, in Scheiben
100 g	Feta
130 g	Cherrytomaten
2 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1 EL	<u>Kikkoman Sauce für Reis</u>
2 Scheiben	Kochschinken, in Streifen
	Einige Basilikumblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1.5 EL Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack - **500 ml** Wasser - **125 g** Maisgriess - **3 EL** Kikkoman Sauce für Reis - **4 Prisen** Pfeffer aus der Mühle
Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein kleines oder ½ Backblech (ca. 25 x 25 cm) mit Backpapier belegen. Kikkoman Ramen Suppenbasis gut mit Wasser verrühren, aufkochen, Griess einstreuen, nochmals aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit Kikkoman Sauce für Reis und Pfeffer würzen. Die Polenta auf dem Backpapier verstreichen.

Schritt 2

80 g (Ziegen-) Frischkäse - **50 g** schwarze und grüne Oliven, in Scheiben - **100 g** Feta
Frischkäse in Tupfen auf der Polenta verteilen, glattstreichen, mit Oliven und zerbröseltem Feta belegen und im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Schritt 3

130 g Cherrytomaten - **2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Kikkoman Sauce für Reis - **2 Scheiben** Scheiben Kochschinken, in Streifen - Einige Basilikumblättchen
Tomaten halbieren, mit Kikkoman Sesamöl und Kikkoman Sauce für Reis vermischen. Die Polenta mit den marinierten Tomaten, Schinken und Basilikum garnieren, in Stücke schneiden und servieren.