



Benötigte Zutaten

Für das Ofengemüse

1/2	Zucchini
2	Karotten
8	Cocktailtomaten
1/2	Paprika
kleine	Kohlrabi
1	Süßkartoffel
3	Frühlingszwiebel
2	Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 EL	Honig oder Dattelsirup
1 TL	Salz

Für die Polenta

80 g	Polenta
300 ml	Premium Alpenmilch
250 ml	Gemüsesuppe
30 g	Premium Teebutter
1/2 TL	Salz

Polenta-Bowl mit Ofengemüse und Kräuter-Skyr

Manchmal braucht es gar nicht viel: Cremige Polenta, buntes Ofengemüse und ein frischer Kräuter-Skyr – einfach, saisonal und voller Geschmack. Dieses unkomplizierte Gericht ist perfekt für warme Sommertage, wenn man nicht lange in der Küche stehen möchte.

Anleitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse grob schneiden und auf ein Backblech legen.
3. Knoblauch, Olivenöl, Paprikapulver, Honig und Salz in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Anschließend die Marinade über das Gemüse leeren.
4. Das Gemüse ca. 30 Minuten im Backofen weich garen - nach 15 Minuten das Gemüse umrühren.
5. In der Zwischenzeit die Suppe und die Milch erhitzen.
6. Die Polenta in einen Topf füllen und die heiße Suppe sowie die heiße Milch unter Rühren dazu leeren. Die Polenta zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
7. Den Skyr glattrühren und mit Knoblauch und Salz abschmecken. Danach die gehackte Gartenkräuter beimgen.
8. Abschließend die Polenta mit Ofengemüse und Skyr anrichten und genießen.

SalzburgMilch



Für den Kräuter-Skyr

250 g **Bio Premium Skyr**

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Gartenkräuter



Ein Rezept von
[topfen.nockerl](https://topfen.nockerl.com/)