Polentaplätzchen mit Möhrensaft

Zutaten

- **Zutaten für Möhren-Polentaplätzchen**
- 1 kleine Flasche Möhrensaft á 330 ml (pur, ohne Zusätze)
- 170 ml Wasser
- 125 g Polenta
- eventuell Pizzakräuter
- 1 TL Bio-Kokosöl

So bereitest du die Möhren-Polentaplätzchen zu:

Die Zubereitung der Polentaplätzchen ist ganz einfach. Gebt einfach den Möhrensaft und das Wasser in einen Kochtopf und bringt die Flüssigkeit zum Kochen. Dann rührt in die Polenta ein und lasst die Masse unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme für einige Minuten weiter köcheln.

Jetzt nehmt ihr euch ein Backblech oder ein großes Brett und streicht die Polentamasse 1-2 cm dick darauf aus. Lasst die Polenta nun für 30 Minuten abkühlen. Dann könnt ihr euch Ausstecher eurer Wahl nehmen oder die Polenta einfach in Streifen schneiden. Erhitzt das Kokosöl in einer Pfanne und bratet die Polentaplätzchen darin nacheinander bei mittlerer Hitze aus.

Als Beilage zu den Polentaplätzchen essen wir gern ein schnelles Gemüseragout. Einfach Zucchini und Möhre kleinschneiden und in etwas Olivenöl dünsten. Dann frische Tomatenwürfel dazu und weiter für 5-10 Minuten schmurgeln. Das ist wahnsinnig lecker und simpel.

Viel Spaß beim Nachmachen und lasst es euch schmecken!

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

https://www.familienkost.de/shop/