

Polenta-Zucchini Laibchen (vegetarisch)

Hallo!  
Ich muss ehrlich sagen, ich bewundere Vegetarier, noch mehr wenn man sich ein paar Tage ohne Fleischesser und  
verzichtete mal ein paar Tage ohne Fleischesser und  
unvorstellbar wäre es für mich doch schwer vollständig darauf zu  
Dennoch finde ich die vegane Küche spannend und lese und  
ich gar nicht kommen würde. Es gibt unzählige Ideen auf die



Als Rezept haben wir diesmal Polenta Zucchini Laibchen. Ein vegetarisches Gericht.

## Polenta Zucchini Laibchen

Zutaten

450 g Zucchini

40 g Kürbiskerne

600 ml Wasser

170 g Polenta

1 kleines Stück Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

### Joghurtdip:

100 Joghurt

50 g Sauerrahm

frische Kräuter nach Wahl

Kräutersalz

Pfeffer

Die Zucchini schälen und reiben. Mit Salz würzen, in ein Sieb geben und das austretende Wasser abtropfen lassen. Eventuell ein wenig nachheften und die Zucchini ausdrücken. Polenta aufkochen, Butter und eine Prise Muskat zugeben. Lassen. Die Polenta sollte nicht zu fest werden, überkühlen lassen. Die Kerne hacken nicht zu fein, Polenta und Kerne miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In kleine Formen und göttzel backen. Für den Joghurtdip Joghurt und Sauerrahm vermischen. Frische Kräuter (nach Wahl Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Majoran, Dill) zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.



Wenn man das kleine Stück Butter beim Kochen der Polenta  
weglässt ist das Gericht auch nicht vegan. Aber ich bin mir sicher da lässt  
sich eine Alternative finden.





Ihr seht also, dass es bei uns auch vegetarisch bzw. vegan geht. Wir werden uns bemühen, in Zukunft hin und wieder mal solche Rezepte für Euch zu kreieren.  
Wir wünschen Euch einen schönen Wochenstart!