KIKKOMAN

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	Kikkoman Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu (Sojasauce) Geschmack
500 ml	Wasser
125 g	Maisgrieß
3 EL	Kikkoman Sauce für Reis - süß
4 Prisen	Pfeffer aus der Mühle
80 g	(Ziegen-)Frischkäse
50 g	schwarze und grüne Oliven, in Scheiben
100 g	Feta
130 g	Kirschtomaten
2 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 EL	Kikkoman Sauce für Reis - süß
2 Scheiben	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 - süß - **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 Kirschtomaten - **2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **1 EL** Kikkoman Sauce für Reis - süß - **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.