

Polenta Sticks mit Radieschen Dip

Knusprige Polenta Sticks sind genau das Richtige für ein köstliches und schnelles Mittagessen. Sie eignen sich aber auch wunderbar für ein Picknick am See oder die Jausendose der Kinder.



Rezept

4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Equipment: Auflaufform ca. 30x25cm, Backpapier

Polenta Sticks:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Polenta
- 600ml Gemüsesuppe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Kräutersalz
- 1 EL frisch gehacktes Basilikum
- 3-4 EL neutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl

Für die Panade:

- 8 EL **LAND-LEBEN Dinkel-Semmelbrösel**
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL getrocknete Kräuter
- 3-4 EL neutrales Öl, z.B. Sonnenblumenöl

Radieschen Dip:

- 4 große Radieschen
- 8 EL Natur Joghurt
- 4 EL Frischkäse Natur oder Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Gemüsesuppe zum Kochen bringen. Polenta, Oregano, Kräutersalz sowie Basilikum zugeben und für 2-3 Minuten köcheln lassen. **Dinkel-Semmelbrösel** unterheben und nochmals aufkochen lassen.

Die Masse in eine mit Backpapier belegte Auflaufform geben und glattstreichen. Für ca. eine Stunde abkühlen lassen.

Nun in ca. 2x5 cm große Streifen schneiden und mit Öl bepinseln.

Backofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen.

Für die Panade alle Zutaten vermengen und die Polenta Sticks darin wenden. Die Sticks auf ein Backblech legen, mit Öl bepinseln und für ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Radieschen grob raspeln und mit den restlichen Zutaten zu einem Dip verrühren.

TIPP: Zu den Polenta Sticks schmeckt auch Tsatsiki oder eine fruchtige Tomatensauce sehr gut.

www.land-leben.com