



Thymian-Polentaschnitten mit Zucchini-Brokkoli Gemüse in Hafer-Sahnesoße

125 g	Maisgrieß/Polenta
2 TL	Gemüsebrühe
5 g	Thymian
10 g	Margarine
50 g	Haferflocken
100 g	Rispentomaten
200 g	Eisbergsalat
1/2 EL	Apfelessig
50 g	Walnüsse
1	Schalotte
1 mittelgroße	Zucchini
250 g	Brokkoli
	Sonnenblumenöl
	Wasser



1. 500 ml Wasser und 2 TL Gemüsebrühe im Topf aufkochen. Polenta und Thymian dazugeben und kurz auf hoher Hitze aufkochen. Auf mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und nach 5 Minuten vom Herd nehmen.
2. Auf ein Backblech ausbreiten, circa 1-2 cm dick ausstreichen, und für etwa 40 Minuten abkühlen lassen.
3. Die Haferflocken mit 150 ml lauwarmen Wasser 5 Minuten lang quellen lassen. 1/2 EL Sonnenblumenöl und eine kräftige Prise Salz hinzufügen. Mit Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis eine cremige glatte Masse entsteht.
4. Die Masse durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen und die gewonnene Hafersahne beiseite stellen.
5. Eisbergsalat waschen und in kleine Stücke reißen. Tomaten vierteln und in einer großen Schüssel mit dem Salat vermengen. 1 EL Sonnenblumenöl und Apfelessig dazugeben und unterrühren.
6. Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett anrösten.
7. Schalotte, Zucchini Brokkoli putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Brokkolistamm schälen und ebenfalls klein schneiden.
8. Die zerkleinerte Schalotte in 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten in einer Pfanne anbraten.
9. Danach den Brokkoli dazugeben und nach circa 5 Minuten die Zucchini. Weitere 10 Minuten abgedeckt garen lassen.
10. Die Hafersahne dazugeben, mischen und auf niedriger Hitze kurz erwärmen.
11. Die abgekühlte Polenta in dreieckige Schnitten schneiden und in Margarine in einer großen Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
12. Anrichten und mit den Walnussstücken dekorieren.