

Polenta mit Bohnen und Tomatensauce

500 – 800g Bohnen waschen, putzen
 1 gehackten Zwiebel in
 1 Eßl Öl anschwitzen, Bohnen und
Bohnenkraut dazugeben, in 15 – 20 Min gar kochen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce

1 gehackte Zwiebel in
 2 Eßl Olivenöl anschmoren
 1 Dose gewürfelte Tomaten
 1 Teel. Zucker hinzufügen, ca. 10 Min leicht köcheln, dabei
 1 Teel. Gewürzsalz umrühren
 1 Eßl Tomatenmark

alternativ: frische gewürfelte Tomaten;

es kann auch eine fertige Tapenade (El Puente) z.B. Tomate-Paprika oder Tomate-Olive verwendet werden, diese pur verwenden oder je nach Geschmack mit Wasser oder süße Sahne etwas verlängern

1 Tasse Polenta mit doppelten Menge Wasser nach
 ¼ Teel. Gewürzsalz Packungsanweisung kochen (2 – 5 Min +
 Quellzeit), danach
 50-100g gerieb. Käse untermischen

Polenta mit Eßl zu Nockerln formen, zusammen mit Bohnen und Tomatensauce auf Teller anrichten.