

Rezept für **4 Personen**

- 40 Rosmarinzweige
(à ca. 15 cm lang)
- 50 g Parmesankäse
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 300 g Mini-Mozzarella-
Kugeln
- 20 g Butterschmalz
- etwas Salz und Pfeffer

Ein Rezept von
Sabine Vogel

Gegrillte Polenta mit Mozzarella am Rosmarinstiel

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln der unteren Zweighälften abzupfen, beiseitelegen. Zweige am unteren Ende leicht schräg schneiden. 1 TL Nadeln fein hacken. Parmesan fein reiben. 450 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen, Polenta einrühren. Kurz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und ca. 2 Minuten ausquellen lassen.

Pfeffer, gehackten Rosmarin, Parmesan und 1 EL Öl unterrühren. Eine kleine rechteckige Form fetten, Polenta darauf geben und zu einem Rechteck (ca. 15 x 20 cm) glatt streichen. Auskühlen lassen. Inzwischen 1 EL Rosmarinnadeln fein hacken. Restliche Rosmarinnadeln anderweitig verwenden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. 3 EL Öl, gehackten Rosmarin, Knoblauch und 1 TL Pfeffer verrühren. Mozzarellakugeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Unter das Knoblauch-Rosmarin-Öl mengen. Etwas ziehen lassen.

Polenta in ca. 40 Würfel schneiden. Polentawürfel unter Wenden goldgelb braten.

Je eine Mozzarellakugel und einen Polentawürfel auf jeden Rosmarinzweig stecken, anrichten und mit restlichem Knoblauch-Rosmarin-Öl beträufeln.



NaturEnergie
von Energiedienst

Die Basis für ein gesundes Leben

Mit Ihrem Konzept „Vogelhoch3 für Leichtigkeit im Leben“ begleitet Sabine Vogel Privatpersonen, hilft in sozialpädagogischen Einrichtungen und arbeitet mit Menschen mit Behinderung. Zugleich unterstützt sie mittelständische Firmen durch Beratung, Training und Moderation im Rahmen der Gesundheitsallianzen. Die beiden Schwerpunkte: Ernährung und Körperalarm hält für sie als zertifizierte Burnout Expertin und staatlich anerkannte Diätassistentin eine enorme Vielfalt an Themen bereit. Im Bereich Bewegung lässt sie sich auf keine Diskussion ein: Balance SwingTM ist die schönste Liebeserklärung an den Körper.

Lernen aus Erfahrung gepaart mit grenzenloser Neugierde auf die Menschen sowie das Leben ist ihre Motivation.



Sabine Vogel

Luckestr. 16
79595 Rümmingen

Tel.: 07621 688922
Mobil: 0 171 125878
vogelhoch3@t-online.de
www.vogelhoch3.de



Strom



Gas



Energielösungen



► www.naturenergie.de



NaturEnergie

von Energiedienst