

# BIO-PARADEISSUGO MIT BIO-POLENTATALERN



Die Greißlerei in Fehring ist für Feinschmecker schon lange kein Geheimtipp mehr. Sabine Brändle, die Besitzerin dieser kleinen aber feinen Manufaktur, stellt Bio-Pestos, Bio-Marmeladen, Bio-Sugos, Bio-Sirupe, Bio-Chutneys, Bio-Kräutersalze und Bio-Blütenzucker her. Grundlage für viele dieser Köstlichkeiten sind Blüten und das Gemüse aus dem bio-zertifizierten Rosengarten. Sabine ist leidenschaftliche Bio-Bäuerin, schätzt die hohe Qualität der Grundlebensmittel und schafft es Geschmack, Duft und Farbe dieser Delikatessen dauerhaft ins Glas zu verpacken.

[www.rosen-garten.at](http://www.rosen-garten.at)

## ZUTATEN

### Bio-Paradeissugo

- 2 Bio-Zwiebel
- 500 g vollreife Bio-Paradeiser
- 200 g Bio-Paprika
- 200 g Bio-Zucchini
- Salz
- Bio-Pfeffer
- Bio-Basilikum, Bio-Rosmarin, Bio-Oregano,
- Bio-Thymian
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl

### Bio-Polentataler

- 100 g Bio-Polenta
- 150 ml Bio-Milch
- 150 ml Wasser
- Salz
- Bio-Pfeffer
- 1 Bio-Ei
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken

## ZUBEREITUNG

Zwiebel, Paradeiser, Paprika und Zucchini waschen, putzen und das gesamte Gemüse mit Hilfe des Fleischwolfs (mittlere Scheibe) zerkleinern.

Das Gemüse mit etwas Sonnenblumenöl anschwitzen, mit Kräutern und Gewürzen mindestens ½ Stunde leicht köchelnd garen. Das Paradeissugo zum Schluss noch fertig abschmecken.

Milch, Wasser und etwas Salz mit Polenta aufkochen und die Masse auskühlen lassen. In die Polenta ein Ei einarbeiten und daraus Taler formen. Die Taler in etwas Sonnenblumenöl rundum knusprig anbraten.

Die Polentataler mit Paradeissugo servieren.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Nachkochen wünschen **Sabine Brändle** und **Bio Ernte Steiermark**