

Polenta mit weißen Bohnen und Röstzwiebeln aus dem Notvorrat

Dieses Notvorrat-Rezept passt zu Lagen, in denen nur wenig Wasser und kurze Wärme verfügbar sind. Instant-Polenta wird in wenigen Minuten cremig, während weiße Bohnen, Tomatenmark und Röstzwiebeln aus haltbaren Vorräten eine sättigende, herzhafte Schüssel ergeben.

Rezeptdaten

ca. 580 kcal **gesamt**

Wärme nötig

Kurz

Zeit

10 Min.

Sättigung

Mittel bis hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 320 ml pro Person

Geeignet für

**Stromausfall mit
Kochmöglichkeit / Camping /
kleine Küche**

Ausrüstung

Kleiner Topf / Löffel / Schüssel

Energie

**Kohlenhydrate, pflanzliches
Eiweiß und Fett**

Kategorie

**Wenig Wasser / kurze
Wärmezeit**

Kalorien

ca. 580 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 580 kcal

Wärme nötig

Ja, kurz

Wasserverbrauch pro Person

ca. 320 ml

Kategorie

Rezepte mit wenig Wasser / Rezepte mit kurzer Wärmezeit

Geeignet für

Stromausfall mit wenig Brennstoff, Camping, einfache Vorratsküche

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **80 g** Instant-Polenta – gart in wenigen Minuten mit heißem Wasser
- **320 ml** Wasser – für Polenta und kurze Bohnen-Erwärmung
- **130 g** weiße Bohnen aus Dose oder Glas – abgetropft; liefern Eiweiß und Substanz
- **20 g** Tomatenmark – gibt Würze und Farbe
- **1 EL** Speiseöl – erhöht Kalorien und verbessert die Konsistenz
- **10 g** Röstzwiebeln – für Biss und zusätzliches Aroma
- **1 TL** Gemüsebrühepulver – würzt das Kochwasser ohne frische Zutaten
- **1 TL** Paprikapulver edelsüß – macht das Gericht runder und herzhafter
- **1 TL** getrocknete Kräuter – optional für mehr Aroma

03

Zubereitung

1. 320 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüsebrühepulver sowie Paprikapulver einrühren.
2. Sobald das Wasser kocht, Instant-Polenta unter ständigem Rühren einstreuen.
3. Die Polenta 1 bis 2 Minuten quellen lassen, bis sie cremig und dick wird.
4. Weiße Bohnen gut abtropfen lassen. Wenn Wasser knapp ist, nicht extra abspülen.
5. Tomatenmark und Speiseöl unter die heiße Polenta rühren.
6. Bohnen unterheben und alles noch etwa 1 Minute bei niedriger Wärme ziehen lassen.
7. Mit Röstzwiebeln und optional getrockneten Kräutern bestreuen und direkt warm essen.

04

Krisen-Tipp

Instant-Polenta eignet sich für den Notvorrat, weil sie im Vergleich zu Reis oder Trockennudeln sehr wenig Brennstoff braucht. Wenn du die trockenen Zutaten vorab portionsweise lagerst, hast du mit wenig Wasser in wenigen Minuten eine warme Mahlzeit, ohne lange am Kocher zu stehen.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

Diese Liste kannst du ausdrucken oder direkt für dein Notlager verwenden. Klicke die Produkte an, sobald du sie eingelagert hast.

☐**80 g Instant-Polenta**

gart in wenigen Minuten mit heißem Wasser

☐**320 ml Wasser**

für Polenta und kurze Bohnen-Erwärmung

☐**130 g weiße Bohnen aus Dose oder Glas**

abgetropft; liefern Eiweiß und Substanz

☐**20 g Tomatenmark**

gibt Würze und Farbe

☐**1 EL Speiseöl**

erhöht Kalorien und verbessert die Konsistenz

☐**10 g Röstzwiebeln**

für Biss und zusätzliches Aroma

☐**1 TL Gemüsebrühepulver**

würzt das Kochwasser ohne frische Zutaten

☐**1 TL Paprikapulver edelsüß**

macht das Gericht runder und herzhafter

☐**1 TL getrocknete Kräuter**

optional für mehr Aroma

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

Angaben sind typische Richtwerte. Entscheidend sind Herstellerangaben, unbeschädigte Verpackungen sowie kühle, trockene und dunkle Lagerung.

Instant-Polenta

ungeöffnet meist viele Monate bis über ein Jahr haltbar, trocken und gut verschlossen lagern

Weißer Bohnen aus Dose oder Glas

ungeöffnet häufig 2 bis 5 Jahre haltbar, Behälter trocken und unbeschädigt lagern

Tomatenmark

ungeöffnet meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl lagern und sauber entnehmen

Speiseöl

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, vor Licht und Hitze schützen

Röstzwiebeln

meist mehrere Monate haltbar, trocken und gut verschlossen lagern

Gemüsebrühepulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen wieder gut verschließen

Paprikapulver edelsüß

trocken gelagert lange haltbar, verliert mit der Zeit etwas Aroma, bleibt aber meist verwendbar

Getrocknete Kräuter

trocken und dunkel gelagert meist viele Monate bis Jahre haltbar, mit der Zeit schwächer im Aroma

Hinweis: Geöffnete Bohnen sowie angebrochenes Tomatenmark sollten ohne Kühlschrank noch am selben Tag verbraucht werden. Bei aufgeblähten Dosen, lockeren Deckeln oder gärigem Geruch den Inhalt nicht verwenden.

FAQ

Häufige Fragen zu Polenta mit weißen Bohnen

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für kurze Stromausfälle, knappen Brennstoff oder den klassischen Notvorrat geeignet ist.

Reicht ein Wasserkocher oder Campingkocher aus?



Wie viel Wasser bleibt nach dem Kochen übrig?



Kann man weiße Bohnen aus der Dose direkt verwenden?



Warum ist Instant-Polenta für den Notvorrat sinnvoll?



Wie lässt sich das Gericht energiereicher machen?



Wie sicher sind Reste ohne Kühlung?

