

Polentaschnitten



Zutaten:

200 g Polenta
500 ml Wasser
1 TL Salz
0.5 TL Koriander
1 EL Olivenöl
2 EL Sauerrahm
1 Zweig Thymian
Champignonsauce:
2 EL Olivenöl
250 g Champignons
1 TL Kräuter
2 EL Sauerrahm
Rucolablätter

Zubereitung

Mit Hilfe eines Schneebesens die Polenta in kochendes Wasser einrühren. Unter ständigem Rühren, ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Koriander-samen würzen, Olivenöl unterrühren. Die Polenta für mindestens 1 Stunde stehen lassen, bis sie fest ist. Währenddessen die Champignons putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl weich dünsten. Mit Sauerrahm verfeinern und mit Salz und Kräutern abschmecken. Die fest gewordene Polenta in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl heiß werden lassen, mit Thymianzweig aromatisieren und die Polentascheiben darin kurz anbraten. Polenta-scheiben auf einem Teller anrichten, Champignon-sauce darüber geben und mit Rucola garnieren. Dazu passt grüner Salat.



Getreide

