



© Anke Schütz - Gräfe und Unzer Verlag

Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen



Das Rezept ist aus dem Buch "Expresskochen Vegan" von Martina Kittler, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag. Mehr Infos zum Buch findest du hier: www.gu.de

- 🕒 Fertig in 30 Minuten
- 💡 Schwierigkeitsgrad: einfach

Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen

ZUTATEN FÜR 2:

375 g gemische Pilze
175 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
190 ml Sojadrink
90 g Maisgriess (Polenta)
2 EL Öl
0.5 TL Thymian
1.5 TL Mehl
90 ml Gemüsebrühe
75 ml Sojasahne
1/4 Bund Petersilie
1 Zitrone

DAS SOLLTEST DU DA HABEN:

Salz
Pfeffer
Öl

- 1** Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Grosse Pilze halbieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2** In einem Topf den Sojadrink und 180 ml Wasser aufkochen, salzen. Die Polenta einrieseln lassen, aufkochen und unter Rühren bei milder Hitze 1-2 Minuten köchen. Eine Schüssel (ca. 400 ml Inhalt) mit Öl einfetten, Polenta einfüllen, glatt streichen und zugedeckt ca. 10 Minuten fest werden lassen.
- 3** Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Pilze darin bei starkere Hitze unter Wenden in ca. 3 Minuten braun anbraten. Knoblauch und Thymian zufügen, kurz mitdünsten, salzen und pfeffern. Das Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Die Brühe und die Sojasahne angiesen, alles unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Dann die Tomaten zufügen und erhitzen.
- 4** Währenddessen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie und Zitronenschale mischen. Die Polenta auf einen Teller stürzen, mit der Petersilienmischung bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufeln. In Portionsstücke schneiden und mit dem Pilzragout anrichten.