Rezept

Basilikum-Polenta-Taler mit jungem Gemüse

Ein Rezept von Basilikum-Polenta-Taler mit jungem Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Polenta-Taler:

- **½** Bio-Zitrone
- **1** Knoblauchzehe
- **2** Lorbeerblätter
- **140 g** Polenta (Maisgrieß)
- Meersalz
- **1 Msp.** frisch geriebene Muskatnuss
- **1** kleine Zwiebel
- **3 EL** Olivenöl
- **500 ml** Gemüsebrühe
- **5 EL** Butter
- Pfeffer
- **5 Handvoll** Basilikumblätter

Für das Gemüse:

- **1 kg** Erbsenschoten (gepalt 250 g Erbsen)
- **½ Bund** Petersilie
- **1 EL** Butter
- **6** junge Möhren
- Meersalz
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Taler die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 TL Zitronenschale für das Gemüse beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze hell anbraten. Lorbeer und Brühe zufügen und aufkochen.

2. Die Polenta unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen. 2 EL Butter einrühren, aufkochen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, sodass die Polenta nur gelegentlich Bläschen wirft. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 1 TL Zitronenschale würzen und zugedeckt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. 1 Handvoll für die Dekoration beiseitelegen, die übrigen Blätter in feine Streifen schneiden. Mit dem Zitronensaft in die Polenta rühren.

4. Ein Küchenbrett mit Backpapier belegen, die Polenta ca. 2 cm dick daraufstreichen und abkühlen lassen. Danach mit einem Glas Kreise (7 cm Ø) ausstechen oder die Polenta in Rauten schneiden. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die restliche Butter (3 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin portionsweise von beiden Seiten anbraten. Fertige Taler auf einem Teller im Ofen warm halten.

5. Für das Gemüse die Erbsen aus den Schoten lösen. Die Möhren schälen und längs halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

6. In einem Topf Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Die Möhren darin 5-6 Min. kochen. Nach ca. 4 Min. die Erbsen zugeben und ebenfalls 1-2 Min. blanchieren. Danach abgießen, die Butter zufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und übrige Zitronenschale (1 TL) untermischen.

---

7. Gemüse und Polenta-Taler auf vier Tellern anrichten. Mit den übrigen Basilikumblättern dekorieren und servieren.