Rezept

Kräuter-Polenta mit Pilzragout

Ein Rezept von Kräuter-Polenta mit Pilzragout, am 08.06.2025

Zutaten

1	große Zwiebel
2 EL	Olivenöl
½ Bund	Schnittlauch
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schmand
	Pfeffer
400 g	gemischte Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge oder Kräuterseitlinge)
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Basilikum
120 g	Instant-Polenta (Maisgrieß)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 23 g F, 12 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, größere Exemplare halbieren.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Die Pilze dazugeben und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken bzw. den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3. Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen, die Polenta mit einem Schneebesen unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Min. leicht köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren und gegen Ende der Garzeit die Hälfte der Kräuter unterrühren.

4. Zum Servieren den Schmand unter die Pilze rühren, alles nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Pilzragout auf Tellern anrichten und mit den übrigen Kräutern bestreuen.