

Rezept

Linsenragout mit Polentastreifen

Ein Rezept von Linsenragout mit Polentastreifen, am 10.06.2023

Zutaten

Für die Polenta:

- 280 ml** Gemüsebrühe
- 2 - 3 EL** Öl zum Braten
- 100 g** Instant-Polenta

Für die Linsen:

- 1** Zwiebel
- 3 EL** Olivenöl
- 1/4 l** Gemüsebrühe
- 1** kleine Knoblauchzehe
- Salz
- 75 ml** Mandelsahne
- 5 Zweige** Thymian
- 100 g** Berglinsen
- 150 g** kleine braune Champignons
- 200 g** Mangold
- Pfeffer
- 1 TL** (körniger) Dijon-Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 35 g F, 21 g EW, 60 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Polenta die Brühe aufkochen, vom Herd nehmen und die Polenta nach und nach unter Rühren dazugeben. Den Topf auf den Herd zurückstellen und die Maisgrießmasse bei geringer Hitze unter Rühren 2-3 Min. quellen lassen. Topf wieder vom Herd nehmen und die Polenta in eine mit Öl ausgepinselte Form geben, glatt drücken. Auskühlen lassen, mit Folie abdecken und mindestens 3 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2.** Dann für die Linsen die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Thymian abbrausen und trocken schütteln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel goldgelb anbraten, Linsen dazugeben und gut unterrühren, mit der Brühe ablöschen und 1 Thymianzweig dazugeben. Die Linsen zugedeckt bei geringer Hitze ca. 25 Min. garen.
- 3.** Inzwischen die Pilze putzen und halbieren, Knoblauch schälen und fein würfeln. Vom den übrigen Thymianzweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Mangold waschen und putzen, weiße Stiele und Grün voneinander trennen. Die Stiele längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden, die grünen Blätter in breite Streifen schneiden.
- 4.** Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze mit dem Knoblauch bei starker Hitze anbraten, sodass sie schön bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gehackten Thymian unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen.
- 5.** Die Mangoldstiele unter die Linsen rühren, salzen, pfeffern und weitere 10 Min. garen. Dann die Mandelsahne und die Mangoldblätter unterrühren und alles zugedeckt so lange garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Die Pilze und den Senf unterrühren und heiß werden lassen. Das Ragout warm halten.

6. Zwischendurch die Polenta aus der Form stürzen und in Streifen schneiden (ca. 2 × 8 cm). In einer großen beschichteten Pfanne das Bratöl erhitzen. Die Polentastreifen hineingeben und bei mittlerer Hitze so lange auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit dem Linsenragout servieren.