

Rezept

Polenta-Nocken mit Fenchel-Pilz-Ragout

Ein Rezept von Polenta-Nocken mit Fenchel-Pilz-Ragout, am 27.04.2024

Zutaten

FÜR DAS RAGOUT:

- | | | |
|---|--------------------|--|
| 1 Schalotte | je 1 kleiner Zweig | Thymian und Rosmarin |
| 1 kleine Fenchelknolle mit Grün (ca. 250 g) | 300 g | gemischte Pilze (zum Beispiel Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze) |
| 2 vollreife Strauchtomaten | 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL Butter | 1/2 TL | Fenchelsamen |
| Salz | | schwarzer Pfeffer |
| 100 ml Gemüsefond oder -brühe | 50 g | Sahne |
| 1-2 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale | | |

FÜR DIE POLENTA:

- | | | |
|-----------------------------|--------|---|
| 20 g Pecorino am Stück | 350 ml | Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht) |
| 50 g Sahne | | Salz |
| frisch geriebene Muskatnuss | 80 g | Instant-Polenta (feiner Maisgrieß) |
| 1 EL Butter | | |

AUßERDEM:

- 2 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Den Fenchel waschen, putzen und halbieren. Zartes Grün kleiner zupfen und beiseitelegen. Den Strunk keilförmig aus den Hälften schneiden und diese klein würfeln.
2. Die Pilze putzen und, falls nötig, mit feuchtem Küchenpapier abreiben, dann je nach Größe halbieren, vierteln oder in Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen und kurz stehen lassen. Dann häuten und ohne die Stielansätze würfeln.
3. Für das Ragout in einer Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 TL Butter erhitzen. Die Schalotten- und Fenchelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten, aber nicht bräunen. Die Kräuter bis auf einen kleinen Rest sowie die Fenchelsamen darüberstreuen. Alles salzen, pfeffern und kurz weiterdünsten, dann den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben.

4. Die restliche Butter und den übrigen EL Olivenöl in die Pfanne geben. Die Pilze darin bei sehr starker Hitze ca. 5 Min. unter häufigem Wenden anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und die Fenchel-Schalotten-Mischung unterrühren. Den Fond und die Sahne ebenfalls daruntermischen und alles cremig einkochen. Das Ragout mit Pfeffer, Salz und Orangenschale abschmecken, dann kurz ruhen lassen.

5. Inzwischen für die Polenta den Pecorino fein reiben. In einem Topf die Gemüsebrühe und die Sahne aufkochen und mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Den Polentagieß nach und nach in die kochende Flüssigkeit einrühren. Alles einmal aufblubbern lassen, dann bei sehr schwacher Hitze nach Packungsangabe 2-5 Min. quellen lassen, dabei öfter umrühren. Die Butter und die Hälfte des Pecorino unterrühren.

6. In einem Pfännchen ohne Fett die Pinienkerne anrösten. Mit einem Löffel die Polenta in Nocken abstechen und mit dem Fenchel-Pilz-Ragout anrichten. Die Pinienkerne, den übrigen Pecorino, die restlichen Kräuter und das Fenchelgrün darüberstreuen.