

Rezept

Polenta mit Pilzgemüse

Ein Rezept von Polenta mit Pilzgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 250 g Champignons | 1 kleiner Zucchini |
| 1/2 l Sojamilch | 1 Knoblauchzehe |
| Kräutersalz | 100 g Instant-Polenta (Maisgrieß) |
| 1 EL italienische TK-Kräuter | 2 EL Öl |
| 2 EL Walnusskerne | 2 EL getrocknete Cranberries |
| Pfeffer | 1/2-1 EL Aceto balsamico bianco |
| frisch geriebene Muskatnuss (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und quer ebenfalls in dicke Scheiben schneiden.
2. Die Sojamilch in einem Topf erhitzen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Milch mit Kräutersalz würzen. Maisgrieß dazurieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Dann die Polenta 10 Min. bei geringer Hitze mehr ziehen als köcheln lassen, dabei immer wieder mal umrühren. Nach ca. 5 Min. die italienischen Kräuter dazugeben.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Champignons und den Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Walnusskerne und Cranberrys dazugeben und alles weitere 2 - 3 Min. braten.
4. Polenta mit Kräutersalz, Pfeffer, Essig und nach Belieben Muskat abschmecken. Das Pilz-Zucchini-Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf Teller verteilen und das Gemüse darauf anrichten.