

Rezept

Polentawürfel mit Mangoldgemüse

Ein Rezept von Polentawürfel mit Mangoldgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Instant-Polenta	Salz
2 Zweige Rosmarin	1 1/2 EL Olivenöl
1/2 Döschen Safranfäden (0,05 g)	75 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe
300 g Mangold, Salz	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Chilischote
125 g Tomaten	1 EL Olivenöl
1/2 TL Tomatenmark	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Für die Polenta 1/2 l Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Polenta gut einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Die Polenta mit einem angefeuchteten Kochlöffel ca. 1 cm dick auf einem Brett verstreichen. Etwa 1 Std. trocknen lassen.
2. Für das Gemüse den Safran zwischen den Fingern zerreiben und mit dem Wein oder der Brühe mischen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden und grob hacken. In kochendem Salzwasser 2 Min. kochen lassen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
3. Die Mangoldstiele in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Chilistück mitsamt den Kernen fein hacken. Die Tomaten waschen oder häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze ausschneiden.
4. Den Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen. Die Polenta 1 cm groß würfeln. Mangoldstiele mit den Zwiebelringen, dem Knoblauch und Chili im Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Safran und Tomaten mit Tomatenmark untermischen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Mangoldblätter untermischen und das Gemüse mit Salz abschmecken. Inzwischen die Polenta mit dem Rosmarin im Öl bei starker Hitze in ca. 5 Min. schön knusprig braten. Zwischendurch umrühren. Die Polentawürfel mit dem Gemüse servieren.