Rezept

Safran-Polenta mit Tomaten-Lauch-Gemüse

Ein Rezept von Safran-Polenta mit Tomaten-Lauch-Gemüse, am 14.06.2025

Zutaten

1 Stange	Lauch
1 Stange	Staudensellerie
50 g	schwarze Oliven
1/2 EL	Aceto balsamico bianco
1/2 Döschen	Safranpulver
	Pfeffer
70 g	Instant-Polenta
200 g	Kirschtomaten
2 EL	Butter
80 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
100 g	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Sellerie waschen und in Scheiben schneiden.

2. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. Tomaten und Oliven hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe und Essig dazugeben und alles ca. 5 Min. weiterdünsten.

3. Inzwischen die Milch mit 200 ml Wasser und dem Safran in einem Topf aufkochen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Die Polenta einrieseln lassen und ca. 2 Min. rühren, bis die Masse dick und cremig ist. Restliche Butter unterrühren. Die Polenta vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.

5. Crème fraîche unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf zwei tiefe Teller verteilen und das Gemüse darauf anrichten.