Rezept

Schnelle Kürbiskern-Polenta mit Spitzkohl

Ein Rezept von Schnelle Kürbiskern-Polenta mit Spitzkohl, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Spitzkohl
2	Schalotten
150 ml	Milch
70 g	Instant-Polenta
1- 2 TL	1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL	Öl
80 g	Sahne
1 EL	Aceto Balsamico
125 g	braune Champignons
20 g	Kürbiskerne
	Salz
20 g	Butter
	Pfeffer
50 ml	trockener Weißwein (z. B. Chardonnay; ersatzweise Gemüsebrühe)
2 TL	gekörnte Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln.

2. Für die Polenta Kürbiskerne ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Leicht abgekühlt mit einem Wiegemesser grob hacken. 150 ml Wasser und die Milch mit etwas Salz aufkochen. Polenta einrühren. Unter Rühren ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Butter und Kürbiskerne hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt beiseitestellen.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse darin 4-5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Wein mit Sahne, Brühe, Essig und Stärke verrühren, übers Gemüse gießen, bei schwacher bis mittlerer Hitze offen sanft kochen lassen, bis die Sauce leicht andickt. Salzen, pfeffern und alles auf zwei Tellern anrichten.