

Rezept

Schnelles Wurzelgemüse mit Steinpilz-Polenta

Ein Rezept von Schnelles Wurzelgemüse mit Steinpilz-Polenta, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg gemischtes Wurzelgemüse (z. B. Steck- rüben, Knollensellerie, Möhren)	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 ½ EL Tomatenmark
200 ml Rotwein (ersatzweise Gemüse fond)	4 Zweige Thymian
10 g gehackte getrocknete Steinpilze	900 ml Gemüsefond (aus dem Glas, ersatzweise Gemüsebrühe)
20 g geriebener Parmesan	200 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
Salz	75 g Sahne
2 EL gehackte Petersilie	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Gemüse putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüswürfel und Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. braten. Tomatenmark, Rosmarin und Thymian einrühren und kurz anbraten.
2. Dann den Wein angießen und bei starker Hitze 2 - 3 Min. einkochen lassen. 400 ml Fond unterrühren und kurz aufkochen. Alles zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 15 - 20 Min. schmoren. Währenddessen den restlichen Fond mit den Pilzen aufkochen und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Einmal aufkochen, dann offen ca. 5 Min. quellen lassen. Käse und Sahne unterrühren.
3. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Polenta nach Belieben mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.