



CREMIGE POLENTA MIT PILZEN, KIRSCHTOMATEN UND BASILIKUM

(Schnell & Einfach)

Die „Pasta Norditaliens“ in der cremigen
Variante

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Ofen-Kirschtomaten

200g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
Prise Salz

Cremige Polenta

80g Polenta / Maisgrieß
380ml Mandelmilch
1 TL Salz
2 Zehen Knoblauch
3 Lorbeerblätter
20g vegane Butter
Prise Muskat
Prise schwarzer Pfeffer

Topping

250g braune Champignons
150g Kräutersaitlinge
Abrieb 1 Zitrone
2 EL Tamari o. helle Sojasauce
3 EL Pflanzenöl
Prise Salz

2 Zweige Basilikum

Anleitung

1. Die Kirschtomaten mit Olivenöl und Salz marinieren und bei 170 Grad im Backofen für 15-20 Minuten garen.
2. Den Knoblauch fein reiben (über eine Käseibe oder eine Mikroplane) und zusammen mit der Mandelmilch und den restlichen Zutaten, außer dem Maisgrieß/Polenta, in einen Topf geben. Einmal aufkochen, auf eine kleine Stufe stellen und dann unter ständigem Rühren den Maisgrieß/Polenta einrühren. Circa zwei-drei Minuten quellen lassen und dabei immer weiter rühren!
3. Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Zusammen mit der Polenta, den Kirschtomaten und ein paar Basilikumblättern anrichten.

TIPP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Ihr könnt auch andere Pilze verwenden, beispielsweise Steinpilze, Pfifferlinge oder Austernpilze.
- Mit einem Spritzer Zitronensaft erhält Eure Polenta etwas mehr Frische.