

Kochen

Kräuter-Polenta mit Spinat und Pilzen


Feiner Polentagriess ist im Handumdrehen zubereitet. Aber wenn man sich etwas Zeit lassen kann, schadet eine längere Kochzeit überhaupt nicht.

EIGENSCHAFTEN

-  GLUTENFREI
-  VEGETARISCH



ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 0.5 Bund Oregano
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Esslöffel Butter
- 1.5 dl Milch
- 2 dl Gemüsebouillon
- 60 g mittelfeine Polenta
- 200 g frischer Blattspinat
- 250 g Champignons
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 0.5 dl Rahm
- 2 Messerspitzen Chiliflocken
- Salz
- 20 g geriebener Sbrinz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Rosetten Tête de Moine AOP

NÄHRWERT

Pro Portion

- 25 g Eiweiss
- 44 g Fett
- 33 g Kohlenhydrate
- 653 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Jeweils $\frac{1}{2}$ für die Polenta sowie für die Pilze separieren. Rosmarinnadeln abzupfen und sehr fein hacken. Oregano und Petersilie etwas gröber hacken.
- 2 In einer mittleren Pfanne für den Spinat reichlich Wasser aufkochen.
- 3 Inzwischen in einer kleineren Pfanne die Butter erhitzen. $\frac{1}{2}$ der Zwiebel-Knoblauch- Mischung darin glasig dünsten. Rosmarin, Oregano und $\frac{1}{2}$ der Petersilie beifügen und kurz mitdünsten. Die Milch und die Bouillon beifügen und aufkochen. Dann die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Zugedeckt auf kleinstem Feuer mindestens 10, besser aber etwas länger ausquellen lassen; hin und wieder umrühren.
- 4 Den Spinat waschen. Das kochende Wasser salzen. Den Spinat hineingeben und 3 Minuten blanchieren. Dann sofort in ein Sieb abschütten und kalt abschrecken. Mit einer Kelle im Sieb ausdrücken, dann grob schneiden.
- 5 Die Champignons wenn nötig mit leicht angefeuchtetem Küchenpapier abreiben, den Stiel etwas zurückschneiden und die Pilze je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 6 In einer beschichteten Bratpfanne in der heissen Bratbutter die andere Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung glasig dünsten. Die Hitze kräftig erhöhen, die Champignons beifügen und kräftig anbraten. Dann den Spinat und den Rahm beifügen, alles mit Salz und Chiliflocken würzen und noch 3–4 Minuten leicht kochen lassen.
- 7 Den Sbrinz sowie die restliche Petersilie unter die Polenta mischen und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 8 Die Polenta in 2 tiefe Teller anrichten, das Champignons-Spinat-Ragout darauf geben und alles mit je 3 Käse-Rosetten garnieren. Sofort servieren.