



Geschmorte Pilze mit Polenta Ecken

Zutaten für 3-4

Für die Polenta Ecken:

350 ml. Gemüsebrühe
250 ml. Hafersahne
200 g Polenta
Pfeffer und Salz

Für die Pilze:

2 Packungen Champignons, in Scheiben
1 Zwiebeln, gehackt
Oregano
Schnittlauch/Petersilie, frisch
2 TL weißes Mandelmus
Shoyu
Salz und Pfeffer
Kuzu (oder eine andere Speisestärke)

Für den Salat:

Eine Packung Rucola
2 EL Olivenöl
1 EL milden Balsamico
Salz und Pfeffer
frische Kräuter

Öl und Essig für das Dressing verrühren,
den Salat waschen und alles gut
würzen und vermengen.

Zubereitung

Polenta-Ecken:

Koche die flüssigen Zutaten und die Gewürze auf und lass die Polenta einrieseln. Alles unter Rühren nochmal aufkochen. Vorsicht, das blubbert ganz schön. Nun den Topf kurz vom Herd nehmen und ein paar Minuten mit Deckel ruhen lassen. Dann den Topf wieder auf die ausgeschaltete Platte stellen und die Polenta 20 Minuten quellen lassen. Den lauwarmen Brei auf einem ca. 20x30 cm großen Glasbrett (o.ä.) verteilen und gleichmäßig glatt streichen. Die Masse sollte ca. 1 cm dick sein. Am besten über Nacht, mindestens aber für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in Ecken schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 20 Minuten bei ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze backen. Anschließend Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Polenta Ecken kurz goldbraun frittieren. Kurz auf ein Küchen-Krepp legen. Polenta-Ecken lassen sich gut auf Vorrat zubereiten

Pilz-Soße:

Die Zwiebel in etwas Öl anbraten und die Pilze dazugeben. Alles kräftig anbraten und nach ein paar Minuten mit etwas Shoyu ablöschen. Oregano zugeben. Alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Pilze weich sind. Nun das Mandelmus mit wenig Wasser anrühren bis es sich gut verbunden hat. Wieder etwas Wasser hinzugeben und den Vorgang wiederholen. So lange, bis das Volumen einer Tasse erreicht ist. Zur Pilz-Soße geben und einmal aufkochen. Mit Kuzu oder Speisestärke andicken und würzen sowie frische Kräuter zugeben.



soBig
SUPPIG SAFTIG