



## Pilz-Polenta

mit saisonaler Gemüsepfanne



Zutaten für 2 Personen:

### Polenta

200 g Polenta  
600 ml Flüssigkeit  
(z.B. Gemüsebrühe und Milch)  
1 EL Butter  
20 g getrocknete Pfifferlinge  
200 g Mangold  
(von den 200 g nur die Blätter  
verwenden)

600 ml Wasser oder Brühe mit etwas Milch und Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einrühren und bei niedriger Hitze weiter rühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta bei geschlossenem Deckel 10 Min quellen lassen.

In der Zwischenzeit 100 ml kochendes Wasser über die getrockneten Pfifferlinge gießen. Diese 20 Min ziehen lassen. Das Wasser der Pilze auffangen, mit einem Stück Butter zur Polenta geben und einrühren. Die Pfifferlinge fein hacken, die Mangoldblätter von den Stielen trennen und ebenfalls kleinschneiden. Beides in einer Pfanne kurz anbraten und schließlich unter die Polentamasse mischen. Diese ist nun fertig.

### Gemüsepfanne

von den 200 g Mangold hier nur  
die Stiele verwenden  
1 Schalotte  
200 g Steinchampignons  
150 g grüne Bohnen,  
Öl zum Anbraten  
etwas frischer Thymian

Als nächstes die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und je nach Größe halbieren. Die Bohnen für ca. 10 Min in kochendes Wasser geben, anschließend abgießen.

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Bohnen dazugeben, die Mangoldstiele in Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Gemüse nach kurzem Anschmoren, bei geschlossenem Deckel 12 Min bei niedriger Hitze weiter garen. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymianblättern würzen. Die Polenta auf Teller geben, eine Mulde in die Mitte drücken und darin das Gemüse anrichten. Mit etwas Ziegenfrischkäse toppen und genießen.

### Außerdem

100 g Ziegenfrischkäse