



Polenta-Rauten

mit Palmkohl-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

Polenta	Sojadrink aufkochen, Salz und Polenta einrühren. Hitze abstellen und gut rühren. Polenta quellen und abkühlen lassen. Mit Muskat und Margarine verfeinern. Polenta-Masse auf ein Blech geben und in einer ca. 1,5 cm dicken Schicht verstreichen. In Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Margarine von beiden Seiten anbraten.
100 g Polenta	
250 ml Sojadrink	
Salz	
1 Prise Muskat	
1 – 2 EL Alsan Margarine	
Palmkohl-Gemüse	Kohl waschen, untere Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und würfeln. Tempeh würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Margarine in der Pfanne zerlassen, Zwiebel darin anschwitzen und Tempeh zugeben. Anschließend Pilze und Kohl zugeben und alles gut anbraten. Mit etwas Sojadrink ablöschen und mit Gewürzen verfeinern.
1 Zwiebel	
1 EL Alsan Margarine	
1 Bund Palmkohl	
1 Pack. Tempeh	
150 g Champignons	
1 TL Paprika Gewürz	
60 ml Sojadrink	
Salz	
Pfeffer	

Rauten mit Kohlgemüse auf Teller geben und servieren.