

ZUKUNFTS-REZEPT

POLENTA MIT GERÖSTETEN SCHWAMMERLN PARMESAN UND SPINAT 4 PORTIONEN

Zutaten

Schwammerl-Spinat-Beilage:

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 250 g Schwammerl in Scheiben
- 4 EL Balsamico
- 200 g Blattspinat
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 ml Brühe
- 2 EL Walnusskerne
- 1 EL Parmesanspäne

Polenta:

- 150 g Polenta
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl



Zubereitung

Polenta: Milch mit Wasser, Salz und Öl in einem Topf zum Kochen bringen. Dann Polenta langsam mit einem Schneebesen einrühren, um Klumpen zu vermeiden. Hitze reduzieren und immer wieder rühren. Im abgedeckten Topf 20 Min. ausquellen lassen.

Schwammerl-Spinat-Beilage: Walnüsse grob hacken, in der trockenen Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Nun Öl in der Pfanne erhitzen, Schwammerl und Zwiebeln hinzugeben und ca. 3 Min. bei hoher Hitze anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dann mit Balsamico ablöschen und Hitze reduzieren. Spinat und Brühe hinzugeben und für weitere 1-2 Minuten dünsten, bis der Spinat etwas zusammengefallen ist. Mit Salz, Muskat und Pfeffer gut abschmecken.

Zuletzt Polenta auf einen Teller schöpfen, Schwammerl-Mischung mitten drauf geben und mit Parmesan und Nüssen anrichten.