



Polenta mit Pilzen und Cherrytomaten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Polenta

- 120 g Bio-Maisgriess, fein
- 100 g Cherrytomaten - waschen
- 50 g Zwiebeln - fein würfeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 120 g saure Sahne, vegan (z. B. von [Soyana](#))
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 TL Yaconsirup
- 2 Prisen Muskatnusspulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gehackter Rosmarin

Für die Pilze

- 100 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 80 g Champignons - in Scheiben schneiden
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Yaconsirup
- 1 EL Apfel-Balsamicoessig
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- ½ TL geriebener Knoblauch
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL gehackter Oregano
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Polenta 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt und Muskat dazugeben und aufkochen lassen. Dann den Maisgries einrühren und unter Rühren 3 Min. köcheln lassen. Anschliessend den Topf abdecken, vom Herd nehmen und 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze darin ca. 4 Min. scharf anbraten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit 2 EL Wasser und Tamari ablöschen, Knoblauch, Balsamico, Yacon, den Thymianzweig und Oregano dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze ohne Deckel auf niedriger Stufe warmhalten.

Eine kleine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und die Cherrytomaten 2 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 TL Yacon beträufeln, vermengen und beiseitestellen.

Das Lorbeerblatt aus der Polenta entfernen, dann die saure Sahne und den Rosmarin einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta zusammen mit den Pilzen und den Cherrytomaten anrichten und geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 512 kcal
- Kohlenhydrate: 69 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 19 g