

Bärlauch-Polenta mit gebratenen Champignons

Bio Kochbox KW 17



Bärlauch-Polenta mit gebratenen Champignons



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 120 g Polenta
- 400 ml Gemüsefond
- 150 g Champignons
- 1 Handvoll Bärlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüsebrühe aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 5–10 Minuten quellen lassen. Bärlauch waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter die Polenta rühren. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten goldbraun braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta auf Tellern anrichten und mit den Pilzen servieren.