

Walnuss-Polenta mit wildem Brokkoli, Pilzen, Rote-Bete

Für zwei Personen

Für Brokkoli und Pilze:

300 g wilder Brokkoli	150 g kl. Champignons	150 g kl. Kräuterseitlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Ahornsirup	1 EL weißer Balsamicoessig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

150 g Instant-Polenta	50 g gemahlene Walnüsse	500 ml Milch
2 EL Butter	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für Rote-Bete-Creme:

100 g vorgeg. Rote Bete	50 g Ziegenfrischkäse	2 cm Meerrettich
Salz	Pfeffer	

Für den Korallenchip:

70 ml Rote-Bete-Saft	20 g Mehl	50 ml Rapsöl
----------------------	-----------	--------------

Für das Anrichten:

1 vorgeg. Rote Bete	Butter	3 Stängel Thymian
3 EL Rote-Rüben-Keimsprossen		

Für den wilden Brokkoli und Pilze:

Den wilden Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Pilze putzen und je nach Größe etwas kleiner schneiden.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten glasig anbraten, Pilze und Brokkoli dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Knoblauch abziehen, feinhacken und hinzufügen. Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Walnuss-Polenta:

Gemahlene Walnüsse in einem Topf kurz anrösten. Milch, 250 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Polenta einrühren und eine Minute unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5- 10 Minuten quellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Zugedeckt bis zum Servieren warmhalten.

Für die Rote-Bete-Creme:

Rote Bete pürieren und mit Ziegenfrischkäse verrühren. Mit geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Korallenchip:

Zutaten klümpchenfrei miteinander verrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und backen, bis Flüssigkeit verdampft ist.

Vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Für das Anrichten:

Gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und in Butter kurz anrösten. Thymian und Sporsen als Garnitur verwenden.

Gemüse und Rote Bete Würfel mit der Creme auf das Püree geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Thymian und Keimsprossen garnieren.

Cornelia Eberwein am 28. September 2022