

Polenta, Mayonnaise, Tomaten-Oliven-Sugo, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Polenta:

| | | |
|-----------------------|---------------|---------------|
| 150 g Instant Polenta | 40 g Parmesan | 1 EL Butter |
| 1 Liter Gemüsefond | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Tomatensugo:

| | | |
|----------------------------|-------------------|------------------|
| 400 g stückige Tomaten | 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 50 g schwarze Oliven | 50 g grüne Oliven | 1 EL Kapern |
| 2 Zweige glatte Petersilie | Agavendicksaft | Chiliflocken |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für das Champignon-Spinat-Gemüse:

| | | |
|-------------------------|------------------|------------------|
| 200 g weiße Champignons | 200 g Babyspinat | 1 kleine Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Limette, Saft | 2 EL Sojasauce |
| 3 EL Pinienkerne | Kokosöl, Zucker | Salz, Pfeffer |

Für die Mayonnaise:

| | | |
|-----------------------|----------------------------|------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 1 Zitrone, Saft | 1 Ei |
| 1 TL Honig-Dijonsenf | 2 Zweige glatte Petersilie | 2 Zweige Oregano |
| 180 ml Sonnenblumenöl | Salz | |

Für die Polenta: Den Parmesan reiben. Ca. 10 g Parmesan für die Garnitur beiseitestellen. Fond in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und 4 Minuten köcheln lassen. Parmesan und Butter einrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auskühlen lassen. Anschließend in Rauten schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Rauten mit geriebenem Parmesan garnieren.

Für den Tomatensugo: Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Halbmonde schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anschwitzen. Oliven in Scheiben schneiden und mitanbraten. Tomaten hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Anschließend Kapern hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Agavendicksaft abschmecken. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und unter das Tomatensugo heben.

Für das Champignon-Spinat-Gemüse: Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken-schleudern und grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Knoblauch und Zwiebeln darin bei hoher Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend mit Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren, Spinat hinzugeben und für ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Pinienkerne hinzugeben und kurz mitrösten lassen.

Für die Mayonnaise: Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Alle Zutaten, bis auf die Kräuter, in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab auf den Boden stellen und solange am Boden stehend mixen bis sich alle Zutaten vermischt haben. Anschließend langsam den Pürierstab hochziehen bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Kräutern vermengen und anschließend in einen Spritzbeutel füllen: Kleine Mayonnaisen-Tupfen auf dem Teller verteilen.

Carina Bonnet am 07. Februar 2024