

Kräuter-Zitronen-Polenta mit jungem Gemüse

Für 4 Personen:

Für das Gemüse:

1 Bund Radieschen	1 Bund Lauchzwiebeln	400 g grüner Spargel
300 g Möhren	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup	Meersalz	Pfeffer

Für die Polenta:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Bärlauch	1 Bio-Zitrone	60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe	250 g Polentagrieß	25 g Butter
Salz	Pfeffer	20 Gänseblümchenblüten
2 EL Kokosöl		

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spargel waschen und nur das untere Drittel der Stange schälen, die angetrockneten Enden abschneiden. Die Möhren schälen.

Radieschen vierteln, Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren der Länge nach vierteln und dann ebenfalls in 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden.

Für die Polenta die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone sowohl für das Gemüse als auch für die Polenta heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken.

Den Pecorino fein reiben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zunächst die Möhren darin ca. 3 Minuten dünsten, dann separat die Radieschen und danach den Spargel mit den Lauchzwiebeln dünsten. Die Gemüse jeweils mit etwas Ahornsirup, Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gänseblümchenblüten vorsichtig abrausen und trocken tupfen.

Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Das Gemüse dazu reichen und servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. April 2017