

CREMIGE BIO-POLENTA MIT BUNTEM BIO-SOMMERGEMÜSE



Herbert Fritsch ist Chefkoch bei **Mangolds** und kocht leidenschaftlich gern mit biologischen Lebensmitteln. Das lässig vegetarische Self-Service Restaurant im Herzen von Graz bietet Bio-Komponentenküche, wobei die riesengroße Auswahl an frischen Salaten das saisonale Bio-Angebot der steirischen Biobauern sehr gut widerspiegelt. Am Buffet reihen sich Getreidelaiabchen neben bunten Aufläufen und Nudelgerichten, Desserts und saftige Kuchen runden das teilweise auch vegane Angebot ab.

www.mangolds.com

ZUTATEN

Cremige Bio-Polenta

- 700 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 EL Bio-Butter
- 200 g Bio-Polenta
- 100 ml Bio-Milch oder Bio-Obers
- 1 EL Bio-Petersilie
- 30 g Bio-Parmesan
- Salz
- Bio-Pfeffer

Buntes Bio-Sommergemüse

- 300 g Bio-Sommergemüse (Bio-Zucchini, Bio-Paprika, Bio-Melanzani, Bio-Karotten
- 300 g Bio-Cherrytomaten
- ½ Bio-Zwiebel
- 1 Zehe Bio-Knoblauch
- 2 EL Bio-Olivenöl (Bio-Sonnenblumenöl, Bio-Leinöl)
- Salz
- Bio-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe und 1 EL Butter in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Polenta einrieseln lassen und mit Schneebesen glatt rühren. 3 Minuten sanft köcheln lassen, mehrmals umrühren, nun Milch oder Obers dazugeben. Polenta zur Seite stellen und ausquellen lassen. Flüssigkeit kann noch dazugegeben werden, wenn es zu wenig ist.

Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Die gequollene Polenta mit frisch geriebenem Parmesan und Petersilie vermengen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken. Polenta beim Anrichten nach Belieben mit frittiertem Salbei, einem Zweig Rosmarin oder Thymian garnieren.

Eine ganz feine Variante: Trüffel Öl darüber träufeln. Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und schneiden. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einem Wok sanft glasig durchgaren. Das Gemüse soll noch knackig bleiben. Anschließend mit den Cherrytomaten vermischen, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen. Polenta mit dem bunten Röstgemüse servieren.

Tipp:

Im Herbst eignen sich heimische Pilze als Beilage. Als winterliche Variante empfiehlt sich buntes Wurzelgemüse.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen **Herbert Fritsch** und **Bio Ernte Steiermark**.