FAUSTFORMEL
System

Nüsse zur Hauptspeise: Vegane Cremepolenta mit Pilzgemüse und Walnüssen

Für 1 Person
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Handvoll braune Champignons (ca. 250 Gramm)
- ½ mittelgroße Zucchini
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 EL Polenta

Für 1 Person
Dieses Rezept entspricht der Faustformel

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mind 5 min stehen lassen. Zucchini in Würfel oder Stifte schneiden, ca bissgroß. Die Pilze je nach Größe vierteln, achteln oder in Scheiben schneiden.
2. Ca ein Viertel Liter Wasser pro Portion mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Polenta unterrühren, 1-2 Min kräftig weiterrühren, dann zur Seite ziehen, mit Deckel verschließen und quellen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch in ein wenig Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) anschwitzen, dabei keine Farbe annehmen lassen.
4. Pilze dazugeben und einige Minuten weiter braten. Dann Zucchini und Thymian zugeben und wieder ein paar Minuten weiter braten. Salzen, pfeffern, die Walnüsse unterrühren und nach nochmaligem Anbraten mit einem Schuss Essig ablöschen. Pfanne mit einem Deckel verschließen, Hitze reduzieren und noch einige Minuten schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat.
5. Die Polenta mit einem kleinen Schuss Olivenöl (ca 1 EL pro Portion) gut durchrühren und mit dem Pilzgemüse servieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com