



Hauptspeise



Polentaschnitte

mit Waldpilzragout & bunten Karotten

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 25 min Kochzeit

🔥 1.101 kcal pro Portion

••• Mittel

👩‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

2 kleine Schalotten

2 Knoblauchzehen

60 g Butter

175 ml Geflügelbrühe

125 ml Milch

65 g Polenta Instant Maisgrieß

1 Eigelb

30 g geriebener Parmesan

3 El Olivenöl

200 g gemischte Pilze

200 ml Sahne

3 Zweige Kerbel

1 Limette

2 gelbe Karotten

2 rote Karotten

2 blaue Karotten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

- 1 Für die Polentaschnitte zunächst die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der beiden Würfel aufbewahren, die andere Hälfte in einem kleinen Topf mit 15 g Butter anschwitzen. Mit der Geflügelbrühe und Milch ablöschen und zum Kochen bringen. Den Polenta Instant Maisgrieß einrieseln lassen und alles gleichmäßig verrühren.
- 2 Mit einem Kochlöffel nun so lange die Polenta in dem Topf umrühren bis sich am Topfboden ein weißer Belag bildet und die Polenta zu einem Kloß verquollen ist. Den Polentakloß in eine Schüssel geben, kurze Zeit abkühlen lassen und dann rasch das Eigelb und den geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
- 3 Die Polenta auf einem kleinen Backblech mit einer Palette 1,5 cm dick aufstreichen und unabgedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen. Danach die Polenta in lange rechteckige Schnitten schneiden und mit dem Olivenöl in einer heißen Pfanne beidseitig hellbraun anbraten.
- 4 Für das Waldpilzragout 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die gemischten Pilze säubern und klein schneiden. Die Pilze in der Pfanne anbraten, dann die aufbewahrten Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben. Die Sahne zufügen und dicklich einkochen lassen. Das Waldpilzragout mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Limettensaft würzen.

- 5 Die Kerbelblätter von den Zweigen zupfen und einige schöne Blätter zur Garnitur aufbewahren. Restlichen Kerbel fein hacken und ins Waldpilzragout geben. Die Karotten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend die Karotten in kochendem Salzwasser blanchieren und in 20 g Butter schwenken.
- 6 Die Polentaschnitten auf Teller anrichten, das Waldpilzragout auf den Polentaschnitten verteilen und die Karotten darauf dekorativ zusammen mit den Kerbelblättern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	638kJ /153kcal	4.594kJ /1.101kcal
Fett	12g	89g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	43g
Kohlenhydrate	7g	47g
davon Zucker	3g	21g
Eiweiß	3g	22g
Salz	0g	3g