



# Rosmarin-Nuss-Polenta mit Shiitake & Schwarzkohl

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 30 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Polenta

- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polentagrieß
- 25 g Margarine | ich benutze Bio-Aslan
- 1 EL Kräuter der Provence
- 60 g Pekannüsse oder Walnüsse
- 3 Zweige Rosmarin
- Meersalz
- Grober schwarzer Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Pflanzenöl zum Anbraten

### Für das Topping

- 150-170 g Shiitake-Pilze oder Champignons
- 130-150 g Schwarzkohl oder Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Eine Hand voll frische Petersilie
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Sojasoße

## Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Kühlzeit für die Polenta)

1. Pekannüsse mit einem stabilen Messer fein hacken.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen und bereit stellen. Nadeln von einem Zweig Rosmarin fein hacken.
3. Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Polentagrieß unter Rühren in die kochende Brühe einrieseln und andicken lassen. Margarine hinzufügen, salzen, pfeffern und mit einem Schneebesen immerzu kräftig rühren. 10 g Pekannuss-Stückchen beiseite legen und den Rest der Polenta zugeben und untermengen. Zum Schluss Kräuter der Provence, Rosmarinnadeln und etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss in die Polenta rühren.
4. Wenn die Polenta gut angedickt und ganz zähflüssig ist, die Polenta daumendick und viereckig auf dem Backpapier verstreichen. Mit Hilfe des Backpapier die Ränder Polenta in Form drücken. Anschließend Polenta ca. 30 Minuten abkühlen und fest werden lassen.
5. In der Zwischenzeit eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Shiitake mit Küchenkrepp putzen und klein schneiden. Den harten Strunk des Schwarzkohls entfernen, Kohl waschen und klein schneiden. Petersilie waschen und hacken.
6. Abgekühlte und erhärtete Polenta mit einem scharfen Messer in dreieckige Stücke schneiden. Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polenta beidseitig anbraten. Beim Braten einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben. Die angebratene Polenta im Ofen warm halten.
7. In einer zweiten Pfanne ebenfalls 1-2 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke anschwitzen. Dann die Shiitake und den gehackten Schwarzkohl dazu geben und einige Minuten anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und das Topping mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie untermengen.
8. Polenta auf Tellern anrichten. Shiitake-Kohl-Topping auf die Polenta geben. Auf jede Portion einen Löffel gehackte Pekanuskerne streuen. Nochmals Pfeffern und servieren.

Viel Spaß!

**Tipp: Wenn Ihr eine geriffelten Bratpfanne \*verwendet, erhalten die Polentastücke hübsche Bratstreifen, als käme sie direkt vom Grill. Mit**

einer solchen Pfanne könnt Ihr auch wunderbar Zucchini, Paprika, Auberginen und anderes Gemüse "wie vom Grill" zubereiten. (\*Amazon Affiliate-Link)