

Polenta mit Walnüssen und Wurzelgemüse

Cremige Polenta als Beilage zu einem gebratenen Schweinefilet

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Wurzelgemüse:

500 g gemischtes Wurzelgemüse
, z. B. Möhren, Pastinaken,
Petersilienwurzeln
50 g Butter
1 - 1 ½ EL Ahornsirup
200 ml Wasser oder Brühe
1 EL fein gehackter Kerbel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss

Polenta:

300 ml Wasser oder Brühe
2 EL Butter
1 Be. Dr. Oetker Crème double
100 g Maisgrieß (Polenta)
50 g geriebener Parmesan
50 g gehackte Walnüsse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss

Außerdem:

Walnussöl

1 Wurzelgemüse:

Gemüse putzen, schälen und in grobe Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüsescheiben und Ahornsirup zugeben und leicht karamellisieren. Mit Wasser oder Brühe ablöschen und etwa 10 Min. mit Deckel köcheln. Kerbel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2 Polenta:

Wasser oder Brühe, Butter und Crème double in einem Topf zum Kochen bringen. Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. Parmesan und gehackte Walnüsse unterrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

3 Gemüse und Polenta auf Tellern oder eine Platte anrichten. Die Polenta mit etwas Walnussöl beträufeln.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren zu der Polenta und dem Gemüse ein [Schweinefilet mit Orangen-Morchel-Jus](#).
- Statt Maigrieß können Sie auch die Polenta mit 30 g Farina Bona zubereiten. Farina Bona ist ein traditionelles Produkt aus dem Tessin. Es handelt sich um ein fein gemahlendes Maismehl aus gerösteten Maiskörnern. Der Geschmack erinnert an Popcorn.
- Kerbelrübe passt zu dem gemischten Gemüse auch sehr gut. Das ist eine alte Gemüsesorte, die leicht nussig und nach Maronen schmeckt.
- Es gibt farblich unterschiedliche Möhren, z. B. gelbe, weiße oder rote-beterot (beta sweet), die man für das gemischte Gemüse gut verwenden kann.