

# Vegane Polentaschnitten mit Mangold

Saftige Grießschnitten mit Mangold und Kernen als Vorspeise oder Zwischengang serviert.

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Polentaschnitten:

500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
20 g vegane Margarine  
125 g Maisgrieß (Polenta)

### Tomaten:

etwa 200 g Cocktailtomaten (etwa 16 Stück)  
2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 - 2 Zweige frischer Thymian

### Mangold:

etwa 500 g Mangold  
Salz

1 Msp. Dr. Oetker Natron  
2 Schalotten  
etwa 1 Knoblauchzehe  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
etwa 20 g vegane Margarine

### Außerdem:

etwa 1 EL Pinienkerne  
etwa 1 EL Kürbiskerne  
etwa 50 g vegane Margarine  
etwa 75 g Dr. Oetker Creme VEGA

## Wie bereite ich vegane Polentaschnitten mit Mangold zu?:

### 1 Polentaschnitten zubereiten:

Brühe mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Margarine in einem Kochtopf zum Kochen bringen, Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren und etwa 2 Min. bei schwacher Hitze kochen. Die Masse gut 1 cm dick auf ein Brett oder in eine, mit Frischhaltefolie ausgelegte, Auflaufform streichen und erkalten lassen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 180 °C**

**Heißluft etwa 160 °C**

### 2 Tomaten zubereiten:

Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, auf ein Blech oder in eine Auflaufform legen. Mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian-Zweig dazulegen. Mit Alufolie verschließen. Dann Alufolie mit einer Gabel einstechen. In den Backofen geben.

**Einschub: Mitte**

**Garzeit: 20 - 25 Min.**

### 3 Mangold zubereiten:

Vom Mangold die Stiele herausschneiden, dann Blätter waschen. Blätter in kochendem Salzwasser und 1 Msp. Natron etwa 1 Min. blanchieren. Dann in Eiswasser geben, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Margarine in einem Topf zerlassen, darin die Schalotten und den Knoblauch andünsten. Mangold dazugeben. Salzen, pfeffern und etwas Muskat dazugeben. Etwas Wasser oder Brühe dazugeben und alles zusammen etwa 2 Min. garen. Nochmals abschmecken.

- 4 Pinienkerne und Kürbiskerne grob hacken. Polentaschnitten auf ein Brett stürzen und in gleich große Stücke schneiden. Dann in einer Pfanne etwas Margarine erhitzen und die Schnitten darin von beiden Seiten anbraten. Auf einen Teller oder Platte legen. Mangold auf den Polentaschnitten verteilen. Creme VEGA durchrühren und mit einem Teelöffel um die Schnitten verteilen. Tomaten daraufsetzen und mit Kernen bestreuen.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Zum Braten der Polentaschnitten eignet sich auch gut eine Grill-Bratpfanne.