



- Rezept der Woche -

Pfannengerührte Mairübchen an Zitronen-Kokos-Polenta

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Mairübchen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 180 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 475 ml heißes Wasser
- Saft einer halben Zitrone (ca. 30 ml)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL neutrales Öl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Kokos-Mandelmus
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüsebrühe mit 400 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. In einer Auflaufform Zitronensaft, Brühe und Kokosmilch verrühren, Polenta mit einem Schneebesen einrühren und im Backofen ca. 10-15 Min. garen, herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen
- Rübchen schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, 2 EL davon beiseitelegen
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Zucker in die Pfanne geben und das Gemüse karamellisieren lassen. Hitze reduzieren. das Mus mit dem restlichen Wasser zum Gemüse geben. Alles bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Erkalte Polenta-Mischung in rautenförmige Ecken schneiden, mit den Rübchen auf Tellern anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.
- Tipp: Das Gericht schmeckt auch super mit Kohlrabi – und ist ein besonderer Hingucker mit der violetten Kohlrabi!

Guten Appetit!