

Cremige Polenta, Haselnüsse, Rosenkohl-Pilz-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta	250 ml Haferdrink	1 EL Butter
25 g gemahl. Haselnusskerne	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

250 g Rosenkohl	125 g Kräuterseitlinge	125 g Champignons
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Ahornsirup
1-2 EL Aceto Balsamico	3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Garnitur:

3 Haselnüsse	2 TL Haselnuss-Öl
--------------	-------------------

Für die Polenta:

Die Haselnüsse in einem Topf unter Rühren kurz anrösten bis sie duften.

Haferdrink, 125 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta einrühren und vom Herd nehmen. Polenta abgedeckt 5-10 Minuten quellen lassen.

Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Gemüse:

Rosenkohl putzen, äußere Blätter ablösen, Röschen je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen Topf mit kochendem Wasser 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach GröÙer etwas kleiner schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den blanchierten Rosenkohl kräftig anbraten, dann Pilze und Zwiebeln hinzugeben und 4 Minuten mit anbraten. Knoblauch dazugeben, Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen, dann mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Haselnüsse halbieren und Gericht damit bestreuen. Gericht mit Haselnuss-Öl beträufeln.

Daniela Jahn am 05. November 2025