

Polenta mit Pilzen und Salat (nach Wahl)**Pfannengericht**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

400-600 g braune Champignons, 1 l Gemüsebrühe (2 geh. TL gek. Brühe),
250 g Instant-Polenta, 3-4 rote Zwiebeln, 2-3 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL Zucker,
Chiliflocken, evtl. 1-2 Knoblauchzehen, evtl. 1-2 EL geh. Blattpetersilie (z. Überstreuen),
evtl. 150 g Räuchertofu (gewürf. & angebraten);
Salat nach Wahl.

Zubereitung:

Brühe kurz aufkochen, dann auf kl. Hitze unter ständigem Rühren Polenta nach & nach zugeben, anschl. ca. 10 min. köcheln lassen; 2-3 cm dick auf Backblech ausstreichen, fest werden lassen (ca. 10 min.), danach in Blöcken gold-braun braten. Pilze & Zwiebeln in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden (gfs. Knoblauch & Petersilie fein hacken); Zwiebeln scharf anbraten & z. Schl. m. d. Zucker karamelisieren; separat Pilze anrösten (gfs. Knoblauch hinzu), unter die Zwiebeln mischen, mit Salz, Pfeffer & gfs. Chiliflocken abschmecken. Salat erstellen. Gebrat. Polentastücke & Pilz-Zwiebel-Mischung separat servieren & Petersilie überstreuen (gfs. zusammen mit gebratenem 'Räucherspeck').

Variationen:

Gfs. als Quiche: 3 feingeschn. Frühlingszwiebeln m. d. Pilzen anbraten & die Mischung zur Hälfte (mit etwas Petersilie) vor dem 'Ausstreichen' unter die Polenta mischen; evtl. frisch geriebene Muskatnuss in die Polentamasse geben.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Links:

[Eigenes Rezept.](#)

[Quiche: Variation nach "Detox. Das Kochbuch" \(2014\)](#)

Bilder: