



REZEPTE

Kastanienseitlinge auf cremigem Polenta-Bett mit Kräutersoße und geröstetem Gemüse

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



45 Minuten

Zutaten

Für die Kastanienseitlinge	
250g	Kastanienseitlinge
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 TL	Thymian
1 EL	Zitronensaft
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
Für die Polenta	
100g	Polenta
500ml	Gemüsebrühe
50ml	Sahne
1 EL	Butter
30g	Parmesan

Schritte

Gemüse rösten:

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Zucchini, Paprika und Zwiebel in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse goldbraun ist.

Polenta zubereiten:

- Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen.
- Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Polenta eindickt. Dann Sahne, Parmesan und Butter einrühren.
- Mit Salz abschmecken. Warmhalten (bei Bedarf mit einem Deckel abdecken).

Kastanienseitlinge anbraten:

- In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Kastanienseitlinge hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 3–4 Minuten goldbraun anbraten.
- Knoblauch und Thymian hinzufügen, kurz mitbraten, dann mit Zitronensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Kräutersoße zubereiten:

- Gemüsebrühe und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Falls die Soße dicker sein soll, die Maisstärke in etwas kaltem Wasser anrühren und zur Soße geben. Kurz aufkochen lassen.
- Gehackte Petersilie und Dill einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Schritte

Für das Gemüse:	
1	Zucchini (in Scheiben)
1	rote Paprika (in Streifen)
1	kleine rote Zwiebel (in Spalten)
2 EL	Olivenöl
nach Bedarf	Salz, Pfeffer, Paprika- pulver
Für die Kräutersoße	
200ml	Gemüse- brühe
100 ml	Sahne
1 TL	Maisstärke (optional)
1 EL	Petersilie (fein gehackt)
1 EL	Dill (fein gehackt)
nach Bedarf	Pfeffer uns Salz

Anrichten:

- Die cremige Polenta auf Teller verteilen. Kastanienseitlinge darauf anrichten, das geröstete Gemüse daneben platzieren.
- Mit der Kräutersoße beträufeln und mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Optionales Extra:

- Ein knuspriges Topping aus gerösteten Walnüssen oder Pinienkernen sorgt für einen schönen Biss und passt hervorragend zu den Pilzen.

GUTEN APPETIT! :)