

Rezept

Linsen-Pilz-Rahm mit Polentaschnitten

Ein Rezept von Linsen-Pilz-Rahm mit Polentaschnitten, am 30.06.2024

Zutaten

150 g Berglinsen	Salz
25 g Instant-Polenta	Pfeffer
500 g Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)	1 kleine Zwiebel (ca. 40 g)
2 EL Rapsöl	200 ml Gemüsebrühe
4 Stängel Petersilie	6 EL Sahne
1 TL mittelscharfer Senf	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 20 g F, 28 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Berglinsen in ein Sieb geben und kalt abspülen, dann zusammen mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in 30-40 Min. weich garen.
2. Inzwischen 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und salzen. Polenta einrühren und bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, als ca. 1 cm dickes Viereck auf einen mit kaltem Wasser abgespülten Teller streichen und im Backofen bei 80° warm stellen.
3. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und bei großer Hitze anbraten, bis sie bräunen und keine Flüssigkeit mehr austritt. Dabei immer wieder umrühren.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gemüsebrühe zu den Pilzen geben. Sahne und Senf unterrühren. Die fertig gegarten Linsen in ein Sieb abgießen und unter die Pilze mischen. Die Linsen-Pilz-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Petersilie unterrühren.
5. Die Polenta in kleine Dreiecke schneiden. Linsen-Pilz-Rahm zusammen mit den Polentaecken auf Tellern anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.