GENUSSIDEE

Cremige Polenta mit Pilzragout

Weiche Polenta mit kräftig gebratenen Pilzen, Thymian und einem Hauch Zitrone.

Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 30 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegetarisch | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 250 g Polenta
- 900 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 40 g Butter oder Olivenöl
- 50 g geriebener Hartkäse, optional
- 500 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Nährwerte & Allergene pro Portion

452 kcal	18,3 g	15,7 g	59,1 g
Kalorien	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate

Allergene:
Milch; Gemüsebrühe kann Sellerie enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1. Gemüsebrühe und Milch aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen.
2. Bei kleiner Hitze nach Packungsangabe cremig garen und regelmäßig umrühren.
3. Butter und optional Käse einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Zubereitung - Fortsetzung

5 Pilze in heißem Öl portionsweise kräftig braten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian kurz mitrösten.

6 Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz einkochen und mit Zitronensaft abschmecken.

7 Pilzragout auf der Polenta anrichten.

GÖNN-DIA-Tipp

Pilze erst nach dem Anbraten salzen. So geben sie weniger Wasser ab und bekommen mehr Röstaroma.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: https://www.goenndia.at/rezepte/cremige-polenta-mit-pilzragout/

Stand: 08.10.2026