

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

Kalorien

18,3 g

Fett

15,7 g

Eiweiß

59,1 g

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: 06.08.2026