

Bioleks: Pilz-Polenta

 happy-mahlzeit.com/rezepte/bioleks-pilz-polenta/

Zutaten:

- 250g Polenta, Maisgrieß
- 20g getrocknete Steinpilze
- 75g Champignons
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Liter Hühnerbrühe, möglichst selbstgekocht
- 80g frisch geriebener Parmesan
- 1 TL frischer Oregano
- Salz

Zubereitung:

Die Steinpilze in heißem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Dann die Pilze ausdrücken und grob hacken. Die Champignons trocken säubern, die Stielenden abschneiden und die Champignonköpfe vierteln. Die Zwiebel pellen und fein hacken.

In einer großen, hohen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hellgelb andünsten. Champignons zugeben und unter Rühren weiterdünsten. Dann die Steinpilze zugeben. Die Hühnerbrühe angießen und mit etwa 1 TL Salz würzen. Die Hitze erhöhen und die Brühe einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze wieder reduzieren.

Sobald die Brühe nur noch köchelt, den Polentagrieß unter ständigem Rühren, immer in der gleichen Richtung, einrieseln lassen, bis der Grieß ohne Klümpchen mit der Brühe vermischt ist.

Die Hitze soweit reduzieren, dass der Brei nur noch ab und zu blubbert. Die Polenta ca. 30 Minuten garen, dabei alle 2 Minuten umrühren, bis sich der Brei vom Pfannenrand löst. Den geriebenen Parmesan kräftig unterrühren und die Polenta mit Salz und Oregano abschmecken.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 11.7.1997

Prominenter Gast: Marita Blüm