



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gebratene Polenta auf winterlichem Schmorgemüse

- 600 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 150 g Polenta, Instant
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Rosenkohl
- 2 Stangen Schwarzwurzeln
- Salz
- 1 g Zwiebel
- Wasser
- 4 Thymianzweige

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratene Polenta auf winterlichem Schmorgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 34,7 g Kohlenhydrate 8 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe 340 kcal Brennwert

1 Polenta zubereiten:

600 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet aufkochen. Die Polenta unter schnellem Rühren einrieseln lassen und bei geringer Hitze ca. 5 Min. quellen lassen - regelmäßigiterrühren.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra unterheben, die Masse ca. 1,5 cm dick auf ein Blech streichen und vollständig auskühlen lassen.

2 Gemüse vorbereiten & blanchieren:

150 g Hokkaido-Kürbis in grobe Würfel schneiden.

150 g Rosenkohl putzen und halbieren.

2 Stangen Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Das Gemüse jeweils getrennt in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.

3 Soße ansetzen & Gemüse schmoren:

1 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht Farbe bekommt.

Mit 250 ml warmem Wasser ablöschen, 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren und aufkochen.

Das blanchierte Gemüse zugeben und in der Soße bissfest garen.

4 Polenta braten:

Die ausgekühlte Polenta in Rauten schneiden.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Polentaraute zusammen mit frischen Thymianzweigen von beiden Seiten goldbraun braten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Schmorgemüse auf Tellern anrichten. Die knusprigen Polentaraute darauf verteilen und mit den angebratenen Thymianzweigen garnieren.

Tipps & Varianten

Variante - Pilz-Schmorgemüse: Statt Rosenkohl können 150 g braune Champignons mitgeschmort werden. Sie passen hervorragend zu Polenta und zur dunklen Soße.

Tipp - Noch cremiger: Wer die Polenta besonders geschmeidig mag, rührt zum Schluss 1 EL Butter ein, bevor sie aufs Blech gestrichen wird.