



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

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Polentagrieß
- 8 möglichst große Champignons
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 kleine Schalotte
- 60 g Margarine, pflanzlich
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett 46,2 g Kohlenhydrate 10,2 g Eiweiß 7,6 g Ballaststoffe
548 kcal Brennwert

1 Polenta zubereiten:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra aufkochen. 250 g Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia und etwas Salz zugeben. Polenta etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren quellen lassen. Vom Herd nehmen und etwa 1,5 cm dick auf ein Backblech streichen. Abkühlen lassen.

2 Füllung vorbereiten:

Von 8 Champignons die Stiele entfernen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, 1 Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln. Alles mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Schnittlauch und 60 g pflanzlicher Margarine mischen. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

3 Polenta & Champignons grillen:

Die abgekühlte Polenta in Rauten schneiden und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bepinseln. Die Polenta von jeder Seite ca. 6 Minuten grillen, bis sie außen knusprig ist. Die Champignons mit 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl dünn einpinseln und mit der offenen Seite zuerst 5 Minuten grillen. Wenden, mit der Kräuterfüllung füllen und weitere 5 Minuten grillen.

Tipp: Die Polenta kann bereits am Vortag zubereitet werden - so gelingt das Grillen am nächsten Tag noch schneller.