



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons: 1 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** aufkochen und 250 g Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren, 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** und etwas Salz zugeben und die Polenta etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren quellen lassen. Vom Herd nehmen und etwa 1,5 cm dick auf ein Backblech streichen. Die Polenta abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Stiele aus den 8 Champignons entfernen und fein hacken. Die Champignons mit 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** dünn einpinseln. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. 1 Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln.

Die gehackten Stiele mit 2 EL fein gehackter Petersilie, 1 EL fein gehacktem Schnittlauch, dem gehackten Knoblauch, den Schalottenwürfeln und 60 g pflanzlicher Margarine in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die ausgekühlte Polenta in Rauten schneiden und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bepinseln. Die Polenta auf jeder Seite etwa 6 Minuten grillen, bis sie außen schön knusprig ist.

Die Champignons mit der offenen Seite zuerst 5 Minuten grillen, wenden, mit der Kräutermischung füllen und weitere 5 Minuten grillen.