



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](http://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.