

# Spargel auf Polenta





# LAUFEN À LA CARTE

## Rezepte für Genuss ohne Reue

### Spargel auf Polenta

#### Zutaten für 4 Personen

- 500 ml → Gemüsebrühe
- 500 ml → Milch
- 500 g → Spargel
- 250 g → Champignons
- 250 g → Polenta
- 6 EL → frisch geriebener Parmesankäse
- 5 EL → Olivenöl
- 2 EL → weißer Balsamico-Essig
- 1 Kugel → Mozzarella (120 g)
- 1 Glas → Tomatenpesto
- 1 Bund → glatte Petersilie

Pfeffer aus der Mühle

#### So wird's gemacht

Gemüsebrühe und Milch mit etwas Salz und Pfeffer zum Kochen bringen. Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und bei milder Hitze, unter häufigem Rühren 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen. Ein viereckiges Backblech mit Öl auspinseln. Die heiße Polenta hineingießen, glatt streichen und erkalten lassen. Die Masse sollte circa einen Zentimeter dick sein. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in zwei Esslöffeln Öl braten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Erneut zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den gewaschenen, geputzten und in gut ein Zentimeter große Stücke geschnittenen Spargel fünf Minuten anbraten. Die Spargelspitzen etwas später zugeben. Mit Essig ablöschen. Gemüse mit den Pilzen mischen, leicht salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Die Mozzarella-

Kugel in kleine Stücke schneiden und mit dem Parmesankäse unter die Spargel-Pilz-Mischung geben. Die Polenta in Quadrate (etwa 8x8 Zentimeter) schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit Tomatenpesto bestreichen. Die Masse auf den Quadraten verteilen. Das Ganze im auf 200 Grad angeheizten Ofen etwa 15 Minuten gratinieren. Die fertigen Schnitten mit reichlich glatter Petersilie garnieren. *Guten Appetit!*

#### Deshalb schmeckt's besonders gut

*Petersilie ist mehr als die grüne Dekoration auf dem Tellerrand. Fast die ganze Bandbreite an Vitaminen ist in ihr zu finden: Vitamin A, die Vitamine B1 bis B6, Vitamin C, Beta-Karotin und auch Folsäure.*