

Kürbisgemüse mit Polenta



Für das Kürbisgemüse eine kleine **Zwiebel** schneiden und in wenig Fett anrösten. Ein paar **Karotten** und einen **Hokkaido-Kürbis** waschen, in Würfel schneiden und ca 5 cm von einer Stange **Lauch** in schmale Streifen schneiden. Von all dem geschnippelten Gemüse die geschnittenen Karotten zuerst zum Zwiebel geben und auf kleiner Flamme ein paar Minuten mitdünsten lassen, danach Kürbis und Lauch hinzufügen, würzen (wir haben **Sonnentor „Gute Laune“** genommen, **Salz und Pfeffer** sind aber auch ok), mit etwas Wasser aufgießen und weichdünsten. Abschließend mit dem Kartoffelstampfer ein bisschen zerquetschen und einen Löffel **Mandelmus** unterrühren.

Für die Polenta gut 2 Tassen **Wasser** aufkochen, **salzen** und dann 1 Tasse **Polenta** vorsichtig einrühren. (Wir haben Polenta mit Steinpilzen genommen, weshalb die Farbe eher bräunlich als gelb ist.) Wer mag, kann gerne einen Schuss Sojacuisine dazugeben oder einen Löffel Pflanzenmargarine (Alsan). Auf kleiner Flamme kurz quellen lassen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Backrohr bei 180 Grad fertigquellen und kross werden lassen.

Share this: