

Cremige Polenta mit Broccoli



«Auf meinen Reisen erlebe ich immer wieder, dass Essen und Sattsein ein grosser Luxus sind. Es war mir deshalb eine grosse Freude, für Tischlein deck dich ein Rezept aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln für ein einfaches und schmackhaftes Gericht zu kreieren.»

Sibylle Sager | www.sibyllesager.ch

Cremige Polenta

Zutaten

- 7 dl Gemüsebouillon
- 2 Zweiglein Thymian (nach Belieben)
- 150 g grobkörniger Maisgriess (Bramata)
- 100 g Taleggio, in Stücken

Zubereitung

- Bouillon mit den Thymianzweigen aufkochen
- Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter häufigem Rühren bei kleinster Hitze **ca. 20 Min.** zu einem dicken Brei köcheln
- Käse darunterühren, warm stellen

Broccoli

Zutaten

- 50 g Cashewkerne (grob gehackt)
- 1 EL Öl
- 500 g Broccoli (in Röschen)
- 50 g Silberzwiebeln (abgespült, halbiert)
- 1 dl Wasser
- ½ TL Salz
- 2 Tomaten (in Würfel)
- 2 EL Salatsauce Balsamico

Zubereitung

- Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen
- Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Broccoli und Silberzwiebeln kurz andämpfen, Wasser dazugießen, salzen, zugedeckt **ca. 5 Min.** knapp weich köcheln
- Tomatenwürfel und Salatsauce begeben, mischen

Anrichten



Polenta in Suppenteller verteilen, Broccoli darauf verteilen, Cashewkerne darüberstreuen.

Guten Appetit!

