

Rezept

Topinambur mit Polenta



© Thorsten Suedfels

Info

🕒 45 Min. Gesamtzeit	🕒 30 Min. Zubereitungszeit	🕒 15 Min. Kochzeit	🔥 leicht	🕒 310 kcal Kilokalorien	11 g Eiweiß	16 g Fett	30 g Kohlenhydrate
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------	----------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

500 g Topinambur	0,5 Bund Petersilie glatt
750 g Gemüsebrühe	2 Ei Öl zum Braten
120 g Polenta (feiner Maisgries)	Salz
1 rote Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehen	2 Ei Butter
250 g Pilze gemischt, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge	30 g Parmesan gerieben

Zubereitung

1. Topinambur in Salzwasser aufkochen und ca. 10 Minuten wie Kartoffeln bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Brühe aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Nach Packungsanweisung garen und abgedeckt quellen lassen.
2. Topinambur pellen. In Würfel schneiden. Zwiebel längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Pilze putzen, große Pilze halbieren. Petersilie grob hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Topinambur darin 2 Minuten rundherum kräftig anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Pilze zugeben. Weitere ca. 5 Minuten braten, bis die Pilze und Zwiebeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Butter und Käse unter die Polenta rühren. Polenta anrichten, darauf das Gemüse und die Petersilie geben.