



Gebratener Polenta mit Erbsen-Mais Ragout und Cashew-Kräuter-Creme

2 Portionen

Zutaten: Mise en Place

100 g Polenta
300 ml Gemüsebrühe

Öl
1 Zwiebel (würfelig schneiden)

100 g Mais (TK oder Dose)
150 g TK Erbsen
100 g Karotte (würfelig schneiden)
200 g Kichererbsen (vorgekocht oder abgetropft aus der Dose)
Salz und Pfeffer

2 EL Cashewkerne (mind. 15 Min. in heißem Wasser eingeweicht)
1 EL Zitronensaft
1 Handvoll frische Petersilie oder Schnittlauch
2 EL Hefeflocken
1 TL helle Misopaste oder Sojasauce
3–5 EL Wasser (je nach gewünschter Cremigkeit)
Salz, Pfeffer

Die ausgekühlte Polenta in Schnitten schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2 EL Hanfsamen oder Sonnenblumenkerne
frische Kräuter

Zubereitung:

Polenta mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufkochen. Bei niedriger Hitze andicken lassen (ca. 5 Minuten). In eine flache Form geben und vollständig abkühlen lassen.

Zwiebel im Öl glasig anbraten.

Gemüse zum Zwiebel in die Pfanne geben und ca. 5-7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashews, Zitronensaft, Kräuter, Hefeflocken, Miso oder Sojasauce und Wasser in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten. Abschmecken mit Salz & Pfeffer.

Polentastücke auf Teller geben, das Ragout darüber verteilen, Cashew-Kräuter-Creme darauf geben und optional mit Hanfsamen oder Sonnenblumenkernen toppen.