



Walnuss-Pilz-Ragout mit Polenta



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 420 kcal
Eiweiß: ca. 11 g Fett: ca. 24 g
Kohlenhydrate: ca. 42 g

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. |
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Brühe aufkochen, Polenta einrieseln lassen und nach Packungsangabe cremig garen.
2. Olivenöl in einer breiten Pfanne stark erhitzen und Pilze zunächst 2 Minuten ungestört braten.
3. Kalifornische Walnüsse zugeben und weitere 3–4 Minuten rösten. Würzen.
4. Sojacreme oder Sahne angießen, 3 Minuten einkochen und die Hälfte der Petersilie einrühren.
5. Polenta auf Teller geben, Ragout darauf verteilen und mit Petersilie abschließen.

Zutaten für 2 Portionen :

200 g Pilze, grob gehackt
50 g kalifornische Walnüsse, grob zerdrückt
1 EL Olivenöl
100 ml Sojacreme oder Sahne
80 g Polenta
300 ml Gemüsebrühe
2 EL frische Petersilie, gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer