Walnuss-Rosmarin-Polenta mit Tomaten-Pilz-Sauté

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	295 kcal/ 1235 kJ	Fett:	23,2 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10,6 g
Kohlenhydrate:	8	ungesättige Fettsäuren:	12,6 g

Zutaten für 4 Portionen :

1 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1	mittlere Zwiebel, fein gehackt
250 g	Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten
	Salz und Pfeffer
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
60 ml	Weißwein
1 EL	frischer Rosmarin
200 g	gehackte Tomaten, Konserve
300 ml	Gemüse- oder Hühnerbrühe
120 ml	entrahmte Milch
85 g	Maismehl oder Schnellkoch-Polenta
80 g	Cheddar, gerieben
30 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und fein gehackt

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Öl und 1 Esslöffel Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel dazu geben und unter Rühren weich schmoren. Die Pilze dazu geben und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Ungefähr zehn Minuten bei geschlossenem Deckel garen, bis der Saft aus den Pilzen austritt. Den Knoblauch dazu geben. Den Deckel wieder abnehmen und bei großer Hitze kochen. Umrühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze braun werden. Wein, einen Esslöffel Rosmarin und die Tomaten dazugeben. Für 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eindickt.

2. In der Zwischenzeit die Polenta herstellen. Dazu in einem großen Topf die Brühe und die Milch zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und sehr langsam die Polenta oder das Maismehl unter ständigem Rühren dazugeben. Rühren, bis die Polenta glatt ist. Köcheln lassen und rühren, bis die Polenta eindickt. Dies dauert ca. acht bis zehn Minuten.

3. Die Polenta vom Herd nehmen das restliche Rosmarin, Käse, die restliche Butter und die Walnüsse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Tomaten-Pilz-Sauté auf der Polenta servieren.

Tipp: Für eine festere Polenta, die fertige Polenta auf einem Backblech ausstreichen und für 30 Minuten oder über Nacht stehen lassen. Anschließend in Dreiecke oder Quadrate schneiden. Im Ofen oder auf dem Grill wieder erhitzen.