

藥

Rezepte von Mag. Ursula Peer

Polenta mit gedünsteten Früchten oder frischem Gartengemüse



200 g Polenta

3 EL Butter

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle oder Kardamom gemahlen

Flor de Sal (besonders hochwertiges Salz, alternativ unraffiniertes Meer- oder Steinsalz)

2 EL Zitronensaft

½ TL Kurkuma

½ l Wasser zum Kochen bringen, Polenta einrieseln lassen (ständig mit Schneebesen rühren), kräftig mit Pfeffer (oder Kardamom), Flor de Sal, Zitronensaft und Kurkuma würzen, Butter und heißes Wasser begeben, und rühren bis nichts mehr aufgesaugt wird.

15 Minuten ziehen lassen und immer wieder umrühren.

Entweder mit frischen, gedünsteten Früchten der Saison – Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Himbeeren etc. servieren oder alternativ mit frischem Gartengemüse:

Olivenöl in heiße Pfanne geben

4-5 kleingeschnittene Champignons begeben

1 kleingeschnittene Frühlingszwiebel anschwitzen

Eine Handvoll Oliven begeben

4-5 Cherrytomaten, je nach Belieben auch Tomatensauce

1 Handvoll geschnittener Radicchio begeben und kurz dünsten

Frische mediterrane Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano) dazugeben

Herrlich passt dazu der Geschmack geriebener oder kleingeschnittener Zitronenschale (unbehandelt) – und fertig ist die perfekte Mahlzeit!