

Oliven-Polenta mit Farina
bóna, Petersilien-
Gremolata, farbiges
Blechgemüse und Ricotta



Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Oliven-Polenta

80 g grüne Oliven, entsteint
50 g Parmesan am Stück
1 l Gemüsebouillon
2 dl Milch
1 EL Butter (I)
250 g Maisgriess mittel
50 g Farina bóna
Salz, Pfeffer
1 Stück Butter (II)
4 EL Ricotta

Zutaten Petersilien-Gremolata

1 Bund glatte Petersilie
2–3 kleine Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb und Saft
8 EL Olivenöl
Salz

Zutaten Farbiges Blechgemüse

300 g kleine Rüebli
2 gekochte Maiskolben
1 Kohlrabi
1 Fenchel
1 kleine Zucchini
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Majoran
1 Zweig Salbei
250 g farbige Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
Fleur de sel

Zubereitung Oliven-Polenta

Die Oliven vierteln und den Parmesan fein reiben. Beides zur Seite stellen. Die Bouillon, Milch und Butter (I) in einer Pfanne aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Den Maisgriess und Farina Bona im Sturz zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie, Oliven, Parmesan und Butter (II) unter die Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta anrichten mit einem Klecks Ricotta und ein paar Olivenscheiben.

Tipp: Original Polenta kocht man etwa 90 Minuten. Damit es schneller geht, den feinen oder mittleren Maisgriess verwenden. Noch schneller geht es mit der Polenta Onsernone von Slow Food. Da ist das Farina bóna bereits enthalten. > Gibt es hier: www.farinabona.ch

Zubereitung Petersilien-Gremolata

Die Petersilie fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Ca. 1 EL Zitronensaft mit der Zitronenzeste, Olivenöl, Knoblauch und Petersilie verrühren. Die Gremolata mit Salz abschmecken.

Zubereitung Farbiges Blechgemüse

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Rüebli schälen. Den Mais in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen. Kohlrabi und Fenchel in Spalten, die Zucchini schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Schnitze schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein schiebeln. Alles in eine Schüssel geben und mit Öl und Salz mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren und nach ca. 10 Minuten die Tomaten zum Gemüse geben. Das Gemüse mit der Olivenpolenta anrichten und mit Petersilien-Gremolata garnieren.