

# Ragout mit Pilzen und Linsen zu Creme Polenta



## Zutaten für 2 Personen:

### **Für das Ragout:**

1 Zwiebel (optional),  
klein gehackt  
1 Dose braune Linsen  
1 Packung Champignons  
1 Dose stückige Tomaten  
1 Pastinake, gewürfelt  
Kümmel  
Oregano  
Tamari  
Reissirup  
Petersilie

### **Für die Creme-Polenta:**

150 g Polenta  
800 ml. Gemüsebrühe  
200 ml. Hafersahne (oder  
Mandelsahne)  
1 Stich Butter oder  
Margarine  
optional etwas Parmesan  
Salz und Pfeffer  
Schnittlauch

## Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zusammen mit der Hafersahne aufkochen lassen und dann die Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen. Alles zusammen einmal aufkochen, Deckel auflegen und dann die Platte ausschalten. Am besten ziehst du den Topf kurz von der Herdplatte, denn die ersten paar Minuten "explodiert" die Masse förmlich. Wenn die Masse sich beruhigt hat, kannst du den Topf wieder auf die Platte stellen und die Masse quellen lassen. Natürlich auch hier noch mit Deckel.

In der Zwischenzeit brätst du optional die Zwiebeln und die Champignons zusammen mit der klein gewürfelten Pastinake an, und löschst sie mit etwas Tamari (glutenfreie Sojasauce) ab. Nun gib die Tomaten dazu. Nachdem du die Linsen gründlich mit Wasser in einem Sieb abgespült hast, kommen sie ebenfalls in den Topf. Nachdem alles einmal aufgeköchelt wurde, darf das Gemüse jetzt ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Gegen Ende kannst du mit Kümmel und Oregano (diese Gewürze machen die Linsen bekömmlicher) würzen. Gib auch ein wenig Reissirup hinzu.

Und natürlich dürfen Salz und Pfeffer (für Hitzköpfe oder bei Hitze-Problemen ganz wenig) nicht fehlen.

Frische Petersilie gibt den nötigen Frische-Kick und sorgt für eine Portion Vitamin C.

Unter die fertige Polenta hebst du nun etwas Parmesan und Butter, wenn du möchtest. Schnittlauchröllchen geben auch hier einen Frische-Kick, und sie sorgen als grüne Kräuter für einen guten Blutaufbau.