

## Rote Bete und Pastinaken mit Kräuterpolenta

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rote Bete – 500 g Pastinaken – 250 g Schalotten – 1 Knoblauchzehe – 1 EL Kardamom (Pulver) – Öl – ¼ TL Zimt – 1 Msp Nelken (gemahlen) – 1/4l Gemüsebrühe – Salz – Pfeffer – 150 g Crème Fraîche – Zitronensaft – *Polenta*: 0,5 l Gemüsebrühe - 125 g Maisgries (Polenta) – 4 EL Butterschmalz – gemischte Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung:

- Für die Polenta die Gemüsebrühe aufkochen und den Maisgries langsam hineinrieseln lassen, dabei ständig umrühren. Die Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Rosmarin oder Petersilie, Schnittlauch, Dill...) einstreuen und unterrühren. Wenn der Brei dick wird, beiseite stellen
- Rote Bete und Pastinaken waschen und schälen. Dann vierteln und in Scheiben schneiden
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anbraten, dann die Gewürze zugeben und kurz mit braten
- Pastinaken und Rote Bete zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen
- Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten bissfest dünsten
- Währenddessen die Polenta auf ein kalt abgspültes Brett stürzen und in Scheiben schneiden
- In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Polentascheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten
- Crème Fraîche unter das Gemüse mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu der Kräuterpolenta servieren

Wir wünschen guten Appetit!

