

# Gemüsepolenta

Für 4 Personen

## Zutaten

1 mittlerer Lauch  
2 Rüebli  
4 Stangen Schwarzwurzeln  
Saft von 1/2 Zitrone  
200 g Champignons  
1 mittlere Zwiebel  
2 Esslöffel Butter  
4 dl Milch  
7 dl Gemüsebouillon  
200 g grober Maisgriess (Bramata)  
80 g Tessiner Alpkäse oder Gruyère  
1 Bund Petersilie  
1 dl Halbrahm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

1. Den Lauch rüsten, der Länge nach in Streifen und diese in kleine Vierecke schneiden. Rüebli schälen und klein würfeln. Schwarzwurzeln unter fließendem lauwarmem Wasser schälen, dann je nach Dicke der Länge nach halbieren oder vierteln und in Scheibchen schneiden. Sofort in etwas Wasser geben, das mit dem Zitronensaft gemischt wurde, damit sie sich nicht braun verfärben. Champignons rüsten, halbieren oder vierteln und in Scheibchen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das vorbereitete Gemüse sowie Pilze beifügen und kurz mitdünsten. Milch und Gemüsebouillon dazugiessen und aufkochen. Dann unter Rühren den Mais einrieseln lassen. Die Gemüsepolenta unter öfterem Umrühren zugedeckt auf kleinstem Feuer etwa 45 Minuten kochen lassen. Sie soll sehr cremig und nicht zu fest sein; wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen.

3. Inzwischen den Käse fein reiben. Die Petersilie hacken.

4. Kurz vor dem Servieren Halbrahm, Käse und Petersilie zur Polenta geben und diese mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für den Kleinhaushalt:

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: 2-Personen-Menge zubereiten und Reste aufwärmen; die Polenta hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

(Quelle: [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch))