

# Polenta-Nocken mit Balsamico-Linsen

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

4 Personen

Dauer:

45 Minuten

Kategorie:

sonstiges Getreide

Herkunft:

Sonstige

## Zutaten

- 2 Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 200 g getrocknete grüne Linsen
- 4 EL Balsamico-Essig

## POLENTA-NOCKEN

- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 125 g schnellkochende Polenta
- 100 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl

## AUSSERDEM

- 30 g Parmesan, gerieben
- 20 g Petersilie

## Anleitung

### Für die Linsen:

1. Schalotten fein hacken. 2 EL Olivenöl in einen heißen Topf geben, Schalotten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Salzen.
2. Linsen zugeben, mit 600 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Mit dem restlichen Olivenöl und Balsamico-Essig anmachen.
3. Für die Polentanocken: Gemüsebrühe und Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta langsam einrieseln lassen und mit dem Schneebesen einrühren. 5 Minuten köcheln lassen, häufig umrühren.
4. Räuchertofu fein zerbröseln. Zusammen mit dem Olivenöl unter die Polenta rühren. Vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ausquellen lassen. Mit zwei leicht geölten Esslöffeln 12 große Nocken formen.
5. Polenta-Nocken auf den Linsen anrichten. Mit Parmesan und fein gehackter Petersilie toppen.

## Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

## Kommentare

*Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)*

## Quelle

Sonstige, Schrot & Korn

From:

<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**

Permanent link:

[https://rezepte.basti.rocks/rezepte/polenta-nocken\\_mit\\_balsamico-linsen/index](https://rezepte.basti.rocks/rezepte/polenta-nocken_mit_balsamico-linsen/index)

Last update: **2021/04/12 21:18**

