

# Wildkräuter-Polenta

Schwierigkeit:

Mittel

Menge:

3 Personen

Dauer:

20 Minuten

Garzeit:

20 Minuten

Kategorie:

sonstiges Getreide

Herkunft:

Sonstige

## Zutaten

- 150 g Spinat
- 150 g (Wild-)Kräuter (z. B. jeweils 1 Bund Bärlauch, Petersilie, Pimpinelle, etwas Schnittlauch, Sauerampfer und Brennnessel, einige Löwenzahnblätter und Brunnenkresse)
- 1 Schalotte
- 1 L Gemüsebrühe
- Meersalz
- 250 g Instant-Polenta
- 3 EL natives Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Bund Salbei
- 2 TL braune Senfsamen

## Anleitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Eine Springform (Ø 24 cm) fetten. Spinat und Kräuter (bis auf den Salbei) waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen - bei Brennnesseln trägt ihr am besten Küchenhandschuhe. Kräuter und Spinat grob hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe aufkochen und gut salzen. Die Polenta in die kochende Gemüsebrühe einrühren und bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuter-Spinat-Mischung darin bei geringer Hitze anschwitzen, bis sie zusammenfällt. Die Kräuter salzen, pfeffern und unter die Polenta heben. Alles in die Form füllen und im Ofen ca. 20 Minuten backen, sodass die Polenta außen leicht knusprig und innen schön cremig wird. Währenddessen den Salbei waschen und gut trocken tupfen. Die Koriandersamen grob zerstoßen. Die Pfanne auswaschen, die übrigen 4 Esslöffel Olivenöl darin erhitzen und die Salbeiblätter im Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Blättchen herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Koriander- und Senfsamen ins Öl geben und kurz ziehen lassen. Salbei und Gewürzöl auf der fertigen Polenta verteilen und den Polentakuchen vor dem Schneiden etwas

abkühlen lassen.

## Bilder

## Kommentare

Wie kleine Kinder freuen wir uns jedes Jahr darauf unsere Kräuter- und Gemüsesorten zu säen. Der Balkon wird dann auf Vordermann gebracht und jedes Frühjahr kommen noch mehr Töpfchen und Kisten dazu. Wenn dann alles Früchte trägt, ist meistens kaum noch Platz zum Sitzen aber bis dahin dauert es ja noch ein paar Monate. Auch wenn die Gemüseauswahl im Frühling erst nach und nach größer wird - eines gibt es jetzt schon reichlich: Kräuter, und die sind nicht nur gesund, sondern auch noch umsonst! Natürlich müsst ihr euch vor dem Sammeln ausreichend informieren und die Pflanzen sehr gut waschen. Aber Brennnesseln, Löwenzahn und Gänseblümchen erkennen wir wohl alle. Wer die bittere Note mancher Wildkräuter nicht mag, greift am besten zu ganz jungen Blättchen. Löwenzahn könnt ihr aber auch 20 Minuten in kaltes Salzwasser legen, um ihm die Bitterstoffe zu entziehen. Wir essen die Kräuter gern im Salat, als Pesto oder gehackt in Polenta. Ein leckeres Rezept dazu möchten wir euch aus unserem Kochbuch vorstellen. Ihr könnt die Formgröße fürs überbacken der Polenta übrigens variieren. Je größer, desto mehr knusprige Oberfläche; je kleiner, desto mehr fluffiges Inneres.

## Quelle

Sonstige [Krautkopf](#)

From:

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

Permanent link:

<https://rezepte.basti.rocks/rezepte/wildkraeuter-polenta/index>

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

