



## Hauptspeise

Rezept von Peter Koblhirt

### SCHWAMMERLRAGOUT MIT POLENTATÄGLERN UND GEDÄMPFTEM GEMÜSE



#### Polenta:

1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, sehr fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gerieben  
10 Stück getrocknete Tomaten, sehr fein gewürfelt  
10 Stück getrocknete Steinpilze, in ¼ l heißem Wasser eingeweicht  
½ l Gemüsesuppe  
150 g Polenta  
50 g Parmesan  
1 Stange Rosmarin, grob gehackt

#### Ragout:

1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
20 Stück Champignons, in Streifen geschnitten  
2 EL Paprikapulver  
1 EL Tomatenmark  
1/8 l Gemüsesuppe  
1/8 l Soja-Cuisine (pflanzlicher Obersersatz)  
2 EL Petersilie, fein gehackt  
1 EL Maizena mit 1/8 l kaltem Wasser verrührt  
Salz, Pfeffer

#### Gedämpftes Gemüse:

Karotten, Paprika, Karfiol, Brokkoli, Zucchini, Kohlsprossen

Das Backrohr auf 180° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig anschwitzen. Tomaten und Steinpilze grob würfeln, dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Mit einem Schneebesen die Polenta einrühren und die Hitze reduzieren. Parmesan und Kräuter begeben und für 5 min öfter umrühren bis eine cremig Konsistenz erreicht ist. Die Masse auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und für 30 min im Ofen backen.

Für das Ragout die Zwiebel bei wenig Hitze im Öl anschwitzen. Nun die Hitze hochdrehen und die Pilze unter ständigem Rühren anbraten. Nach ca. 5 min die Hitze wieder reduzieren, Tomatenmark und Paprika begeben, umrühren und kurz mit rösten. Mit Gemüsesuppe und Soja-Cuisine ablöschen und für 10 min bei wenig Hitze köcheln lassen.

Petersilie und das Maizena-Wassergemisch mit einem Schneebesen in das Ragout einrühren, sodass eine schöne Bindung entsteht.

Nur mehr einmal aufkochen lassen und dann mit geschlossenem Deckel 10 min ziehen lassen. Das Gemüse in der Zwischenzeit dämpfen, sodass es noch bissfest ist.

