

REZEPT DES MONATS JUNI LINSEN-KRÄUTER SALAT MIT KNUSPRIGEN POLENTA-STÜCKEN

So schmeckt unsere Region



Meine Region.
Meine Produkte.
Mein Markt.

ZG Raiffeisen
Markt



Hi, ich bin Lena von Lenaliciously – einem Blog mit veganen, teilweise gluten- und zuckerfreien Rezepten! Schaut doch mal rein, probiert die super leckeren Rezepte aus und lasst es Euch schmecken ...



RMV.230153



LINSEN-KRÄUTER SALAT MIT KNUSPRIGEN POLENTA-STÜCKEN



12-15 Minuten Zubereitungszeit
+ 60-80 Minuten Ruhezeit



2-3 Personen

ZUTATEN

120 g grüne Linsen*
2 EL Raiffeisen Markt
Bio natives Olivenöl Extra*
1 EL Apfelessig*
1/2 EL Ahornsirup*
Salz*
Pfeffer*
1/2 Bund Basilikum*
2-3 Zweige Oregano*
2-3 Zweige Petersilie*
1/2 rote Zwiebel
1 Handvoll Walnüsse*

FÜR DIE POLENTA-STÜCKE

150 ml Milch*, alternativ
velike Haferdrink*
250 ml Gemüsebrühe*
Salz*
Pfeffer*
100 g Landmacher Bioland
Polenta*
3 EL Parmesan
2 EL Raiffeisen Markt
Bio natives Olivenöl Extra*
1 Rosmarinzweig*
1 EL frische Kresse

Zubereitung:

Milch bzw. Haferdrink mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Polenta unter Rühren hinzufügen und solange rühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Salz, Pfeffer und Parmesan hinzugeben und noch einmal verrühren.

Eine Form mit Öl bepinseln und die Polenta hineingeben. Verstreichen, für mindestens 1 Stunde kalt werden lassen und für weitere 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am besten am Vortag zubereiten. Die Polenta aus der Form stürzen, Stücke abschneiden und in einer Pfanne mit Öl und Rosmarin knusprig anbraten.

Die Linsen laut Packungsanleitung in einen Topf mit genügend Wasser köcheln lassen, bis sie gar sind. Olivenöl mit Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und zur Seite stellen.

Basilikum, Oregano und Petersilie waschen, trocken schüteln und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Linsen mit den Kräutern, Dressing und Zwiebeln vermischen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die grob zerkleinerten Walnüsse hinzugeben.

Die Polenta-Stücke auf dem Salat anrichten, mit Kresse bestreuen und genießen.

*Diese Zutaten erhalten Sie in Ihrem ZG Raiffeisen Markt.

www.lenaliciously.com

