



Herbstlicher Polenta – Gemüse – Eintopf

(ca. 4 Portionen)

3 EL Olivenöl

0,5 kg Gemüse der Saison, jetzt im Herbst z.B.:

Kohlrabi, Kürbis, Karotten, Halmrüben, Stangensellerie etc. – schälen und würfelig schneiden

1 kl. Zwiebel, 1 kleiner Porree – klein schneiden

100 g Polenta aus biologischem Anbau

1 L Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

½ TL gemahlener süßer Curry (alternativ: Curcuma, Koriander gemahlen, Mutterkümmel)

½ TL Paprikapulver süß

Saft einer Bio-Zitrone

1 Bund frische Petersilie (waschen und fein hacken)

ein Stück Bauernbutter, etwas Honig zum Verfeinern

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Geschnittene Porree und Zwiebel zugeben, umrühren.

Geschnittenes restliches Gemüse und Polenta zugeben und umrühren.

Mit Curry würzen.

Dann mit Wasser aufgießen und salzen oder mit Gemüsebrühe aufgießen.

Einen Teil vom Zitronensaft beimengen,

Paprikapulver einrühren.

Etwa 15 – 20 min bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, ev. noch Wasser dazugeben (je nach Konsistenz). Zuletzt mit Honig, Butter, Salz, restl. Zitrone abschmecken, nochmals ordentlich umrühren und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Gemäß der Traditionell Chinesischen Medizin nährt und stärkt Polenta den Funktionskreis Milz/Magen und tonisiert die Säfte. Auch für Kinder sehr empfehlenswert.