

## Cremige Polenta mit Kräuterseitlingen für 1 Portion

583 kcal, 25 g Eiweiß, 31 g Fett, 49 g Kohlenhydrate

330 ml Soja-Drink natur  
60 g Polenta (Maisgrieß)  
150 g Kräuterseitlinge (ersatzweise braune Champignons)  
3 TL (15 g) Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
Salz, Pfeffer  
etwas Petersilie  
15 g Walnüsse, gehackt



Sojamilch und eine Prise Salz aufkochen lassen. Polenta einrühren und aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen, dann Herdplatte ausschalten und Polenta zugedeckt quellen lassen. Ab und zu gut durchrühren. In der Zwischenzeit Pilze waschen und putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten – anschließend auf einen Teller umleeren. Bratenrückstand mit einem weiteren TL Öl ergänzen und Pilze bei etwas höherer Temperatur auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten bräunen. (Champignons werden schneller gar). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Polenta auf einem Teller anrichten, Pilze darauf verteilen und alles mit Petersilie und gehackten Walnüssen bestreuen.

Unser Tipp: Wer Zeit sparen will, kann die Pilze auch würfeln und gemeinsam mit der Zwiebel braten.