



Thymian-Polenta mit aromatischem Pfannengemüse und Frühlingskräutern

Zutaten (für 2 Personen)

Thymian-Polenta:

- 120 g Polenta
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Pflanzensahne
- 1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrockneter)
- 4 EL veganer Parmesan
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Pfannengemüse:

- 2 Karotten, in Streifen geschnitten
- 1 kleiner Bund Frühlingslauch, in Stücke geschnitten
- 6 Stangen grüner Spargel, in 8 cm lange Stücke geschnitten
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 6 kleine Navetten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL gereifter Balsamico-Essig
- 50 ml Gemüsebrühe
- Schwarzes Trüffelöl oder frischen schwarzen Trüffel
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Frühlingskräuter-Mix:

- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Kerbel, Koriander)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Sumach
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

1. Polenta kochen:

Gemüsebrühe, Thymian und Pflanzensahne in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und bei niedriger Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Mit veganem Parmesan, Hefeflocken, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Pfannengemüse:

Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Ahornsirup, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, abdecken und 5–7 Minuten bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren. Nach Belieben mit schwarzem Trüffelöl oder frisch gehobeltem schwarzen Trüffel verfeinern und mit einem Spritzer gereiftem Balsamico abschmecken.

3. Frühlingskräuter:

Die Kräuter grob hacken und mit Zitronensaft, Sumach, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

4. Anrichten:

Die Polenta auf Tellern anrichten, das Gemüse darauf verteilen, mit den Frühlingskräutern garnieren und mit etwas Schmorsud des Gemüses beträufeln.