



LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

Polenta mit buntem Mangold

POLENTA CON BIETOLA MULTICOLORE

ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

250 g Gemüse Polenta | Polenta all'ortolana*

250 ml Milch & 250 ml Wasser

5 EL Natives Olivenöl extra - MILD |

Olio extravergine di oliva - DOLCE*

1 Zweig Rosmarin

400 g bunter Mangold

180 g Getrocknete Tomaten in Öl |

Pomodori secchi sott'olio*

4 Sardellenfilets

1 Zwiebel

50 g Pinienkerne

1 Handvoll geriebener Pecorino

Salz & Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Gemüse Polenta mit der Milch/Wasser-Mischung zubereiten. In eine mit Olivenöl eingefettete Form füllen. 20 Minuten bei 160° C im Backofen backen. Die Polenta gut abkühlen lassen, damit sie fest wird.
- Mangoldstiele und -blätter in 2 cm breite Steifen schneiden. Zwiebel klein würfeln und Sardellenfilets mit der Gabel zerdrücken.
- In einem großen Bratentopf Zwiebeln in Öl anbraten. Sardellen und Mangoldstiele ca. 5 Minuten andünsten. Dann Tomaten und Mangoldblätter hinzufügen. Weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten bis sie duften.
- Polenta stürzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Rosmarin erhitzen, die Polenta Scheiben goldgelb anbraten und mit dem Gemüse servieren.
- Pinienkerne und geriebenen Pecorino darüber streuen.

*aus dem LaSelva-Sortiment