



**LaSelva®**

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

## Polenta mit buntem Mangold

### ZUTATEN (ca. 4 Portionen)

- 250 g Gemüse-Polenta | Polenta all'ortolana\*
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 1 Glas Rosmarin in Öl | Rosmarino in olio d'oliva\*
- 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 dem LaSelva-Sortiment

## POLENTA CON BIETOLA MULTICOLORE

### ZUBEREITUNG

- Gemüse-Polenta mit der Milch/Wasser-Mischung zubereiten. In eine mit Rosmarinöl 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. Sardellenstücke und Mangoldstiele 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. Von beiden Seiten in Rosmarinöl goldgelb anbraten und mit dem Gemüse servieren.
- Pinienkerne und geriebenen Käse darüber streuen.

[www.laselva.bio](http://www.laselva.bio)

**BUON APPETITO!**