

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Linsen-Polenta mit Blattspinat



Monatsmenü April 16 / 4 Personen

1,5 Gemüsebouillon	aufkochen
350 g Bramata-Polenta	einrühren, unter gelegentlichem Rühren 40-50 Min. leicht köcheln lassen
100 g rote Linsen	nach Packungsanleitung bissfest garen, am Schluss untermischen
60 g geriebener Greyerzer	
½ dl Rahm	dazugeben, mischen
Pfeffer aus der Mühle	abschmecken
20 g Butter	erwärmen
1 Zwiebeln, fein geschnitten	
1 Knoblauch, gehackt	zugeben, andämpfen
400 g Spinat	waschen, abtropfen, kurz mitdämpfen
Salz und Pfeffer	abschmecken
	Zu der Linsen-Polenta servieren.

Varianten

Anstatt Blattspinat passt auch Pak Choi, Lattich oder Krautstiel dazu.