

# Die Krönung einer Polenta: Radicchio, Mangold, Chicoree

Das Trio Infernal des guten Geschmacks! Ganz besonders für all jene, die auf der Suche nach einem fast verlorenen Geschmackserlebnis sind.

🌱 vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: etwa 45–60 Min. III mittel



Bild: © Ariane Bille für BVE0

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken. Chicorée und Radicchio putzen, vom Strunk befreien, in Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Mangold-Stiele von den Blättern trennen und in Streifen schneiden. Mangoldblätter ebenfalls in Streifen schneiden. Stiele und Blätter separat voneinander waschen und trocken schütteln.
- Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen, trockenreiben und Schale abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch, Thymian, der Hälfte der Zitronenschale und Honig leicht karamellisieren. Mangold-Stiele in die Pfanne geben und etwa 5 Min. schmoren. Dann das restliche Gemüse dazugeben, weitere 4 Min. schmoren lassen und ab und an umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und zur Seite stellen.
- Für die Polenta Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Sahne hinzugeben, nochmals aufkochen und Polenta mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit rühren. Thymianblättchen und die restliche Zitronenschale untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Polenta für 10 Min. bei geringer Hitze leise köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
- Polenta auf Schalen verteilen, Bittergemüse darauf geben und mit geriebenem Parmesan genießen.

## Zutaten für 4 Personen:

### Für das Gemüse:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chicorée
- 200 g Radicchio
- 250 g Mangold
- 2 Zweige Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Honig

### Für die Polenta:

- 1200 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 250 g Polenta
- 2 Zweige Thymian
- Meersalz und Pfeffer
- 20 g Parmesan



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
 c/o Pretzlaw Communications  
 Kaiserdamm 13  
 14057 Berlin