

Cremige Polenta mit Bohnenragout

Zutaten:

Für die Polenta

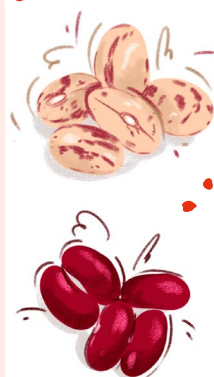
- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 400 ml Wasser
- 400 ml Milch oder Sojadrink
- 80 g geriebener Parmesan
- Salz, 1 Prise Muskatnuss gerieben

Für das Bohnenragout

- 240 g Wachtelbohnen, gekocht oder 120 g getrocknet*
- 240 g Kidneybohnen, gekocht oder 120 g getrocknet*
- 200 g Fisolen

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Flasche oder 2 Dosen gestückelte Tomaten
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

* Kochanleitung für getrocknete Bohnen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Für die Polenta Wasser und Milch mit Salz in einem Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen und mit einem Schneebesen ca. 10 Min. rühren, bis sie cremig wird. Bei kleiner Flamme für ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Den Parmesaniterrühren und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Die Zwiebel fein würfeln. Den Fenchel waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen abseihen und mit Wasser gut abspülen. Die Fisolen waschen und die Enden wegschneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Fenchel unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch, Bohnen, Fisolen und Kräuter hinzufügen, mit den gestückelten Tomaten aufgießen und aufkochen. Salzen und pfeffern. Für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Das Bohnenragout abschmecken und mit Polenta anrichten.

