

Karotten-Kardamon-Polenta

mit Mango-Chutney und jungem Spinat

- 2 EL Schalotten, gewürfelt
- 600 ml Karottensaft
- 100 g Polenta
- 1 Msp Kardamom, gerieben
Salz (jodiertes Speisesalz
mit Folsäure)
frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g junger Spinat
- 160 g Mango
- 1 Paprika, rot
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1/2 Bund Koriander
- 3 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp Zimt

Zubereitung

Schalotten in einem Topf ohne Öl anrösten, mit ca. der Hälfte des Karottensaftes ablöschen und aufkochen. Die Polenta einrühren, Kardamom zugeben. Nach und nach den Rest des Karottensaftes zugeben. Mit Salz und frisch gemahlener Pfeffer würzen.

Danach den Spinat mit etwas Salz in einer beschichteten Pfanne leicht andünsten.

Mango und Paprika würfeln, Frühlingslauch in Ringe schneiden und mit dem gehackten Koriander vermengen. Mit Essig, Salz, etwas Zimt und Pfeffer abschmecken. Alles mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Anrichten

Polenta und Spinat auf einen vorgewärmten Teller geben. Mango-Chutney daraufsetzen und servieren.



TIPP

Schon die alten Römer wussten einen Vorläufer der Polenta als schmackhaftes Nahrungsmittel zu schätzen. Bis heute ist der Brei aus Maisgrieß in Italien eine typische Beilage. Ob als lockerer Brei, schnittfester Taler oder im Ofen überbackenen – inzwischen erfreut sich die Polenta auch bei uns großer Beliebtheit. Erhältlich ist sie ebenfalls in einer schwarzen und braunen Variante aus Buchweizen und Kastanien.

