

Forum Niere

Rezeptsammlung

Zimtige Mangold-Polenta

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Mangold
300 g	Minuten-Polenta
1 EL	Olivenöl
	Salz
1/3 TL	Zimt
1/3 TL	Kardamom
1 EL	Sahne
	Muskat
	Koriander
4 EL	Parmesan, fein gerieben

Zubereitung:

1. Mangold waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, den Mangold darin 2–3 Minuten blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Wasser (Menge nach Herstellerangabe) für die Minuten-Polenta mit Olivenöl, Salz, Zimt und Kardamom aufkochen. Polenta einrühren, Hitze wegnehmen. Mit dem Schneebesen verrühren, bis die Polenta fest wird.
3. Mangold und Sahne unterrühren. Mit Muskat, Koriander und wenig Salz würzen.
4. Ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Mangold-Polenta daraufstreichen und mit dem Parmesan bestreuen.
5. Im Backofen bei 200 °C 10 Minuten backen und anschließend 5 Minuten grillen.
6. Polenta in Quadrate schneiden und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	335 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	57 g
BE	4,5
Kalium	200 mg
Phosphor	115 mg