

Rezept des Monats

Dezember 2025 Polenta mit Steinpilzen

Zutaten (4 Portionen):

- 250 g Polenta (Instant)
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- ½ Bund Petersilie

Für die Pilze

- 600 g frische Steinpilze
- 1 unbehandelte Zitrone Saft
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml trockener Weißwein

So wird's gemacht:

Die Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und nach Packungsangaben garen. Vom Herd geben, die Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken, einige Blättchen zur Seite legen, den Rest fein hacken.

Die Steinpilze putzen und kleinschneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steinpilze und den Knoblauch zugeben, einige Minuten anbraten, den Zitronensaft und Wein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie einrühren und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze garen. Die fertige Polenta auf Teller verteilen, die Pilze darüber anrichten und mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim Valério und Leonie Barbi