

Rosmarin-Polenta - vegan -

Zutaten für 4 Personen:	250 g Polenta
500 ml Brühe (2TL Instant)	2 EL Rosmarin, getrocknet
250 ml Mandelmilch	1 TL Meersalz
250 ml heißes Wasser	Pfeffer

Zubereitung:

In einen Topf das heiße Wasser geben und Mandelmilch und Brühe zufügen und aufkochen. Eine Prise Pfeffer und die Polenta in das Wasser geben. Alles kurz aufkochen und dann ca. 10 Minuten bei kleinster Flamme quellen lassen. Den Herd ausschalten!

Den Rosmarin und das Salz hinzugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Polenta kann nun sofort als Beilage serviert werden, oder man streicht sie auf ein Backblech und lässt sie fest werden. Dann kann man die Polenta in Streifen oder andere Formen schneiden oder mit Ausstechförmchen ausstechen.

Wenn man die gewünschte Form hat, die Polenta in der Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten oder grillen!

Tipps:

Die Polenta kann auch anstatt mit Rosmarin mit anderen Kräutern oder Gewürzen, wie z.B. Chili, Oregano... verfeinert werden.

Lecker ist es auch, die fest gewordene Polenta mit Tomatenscheiben und Käse zu überbacken.

Unvegane Variante:

Nachdem man den Rosmarin und das Salz zugefügt hat, kann man noch 75 Gramm geraspelten Parmesan unter die Polenta rühren. Das gibt ihr mehr Geschmeidigkeit und Elastizität. Würziger wird sie dadurch natürlich auch.