Polenta - Ziegenfrischkäse & Petersilchutney

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:
Polenta mit Ziegenfrischkäse

500	ml	Wasser
½	TL	Thymian, frisch
250	g	Polenta, fein
ca. 100	g	Ziegenfrischkäse, nach Geschmack
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Wasser mit Thymian aufkochen lassen.
2. Den Polenta zugeben und umrühren.
3. Auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Ziegenfrischkäse unterrühren.
5. Mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein herrliches Petersilchutney:
Zutaten für 5 Personen:

3	Bund	Petersil, frischer
3	EL	Ingwer, frischer
1	EL	Zitronensaft
2	EL	Rohrzucker
3	EL	Mandeln, gerieben
1-2	EL	Buttermilch

Herstellung:

1. Alle Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab mixen.

Tipps:

2. Als Variation kann der Petersil durch Koriander, Zitronenmelisse oder auch Minze ersetzt werden.
3. Anstatt der Mandeln schmecken auch Kokosnüsse oder Cashewnüsse hervorragend.
4. Wer’s gern schärfer und hitziger haben will, kann etwas Chili dazugeben.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister