

www.ernaehrung-aktuell.eu

Polenta im Speckmantel mit Erbspüree und Karotten

für 2 Personen

350 ml Wasser
100 g Polenta-Gries
8 Scheiben Frühstücksbacon

200 g Erbsen halbe, geschält (trocken)
30 g Butter

200 g Karotten
1 Tel. Honig

Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. Brühepulver

Das Wasser zum Kochen bringen, salzen (oder etwas Instantbrühe) und den Gries einrühren. Einige Minuten zum Quellen beiseite stellen, dann einen Speisenring etwas ölen und den Brei mit einem Löffel darin festdrücken, die Polenta aus dem Ring drücken und die nächsten drei Polentataler machen. Diese mit je zwei Scheiben Bacon umwickeln und bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten braten.

Wenn genug Zeit ist, die Erbsen in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser eine halbe Stunde quellen lassen oder gleich auf den Herd und bei niedriger Hitze kochen lassen – ohne Salz! Erbsen schäumen anfangs recht stark, den Schaum abschöpfen und aufpassen, dass sie nicht überkochen. Wenn die Erbsen weich sind den größten Teil des Kochwassers in eine Schüssel abgießen (aufheben). Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Butter würzen und mit einem Pürierstab die Erbsen zu einem feinen Brei verarbeiten. Falls dieser zu fest wird noch etwas vom Kochwasser zugeben.

Die Karotten schälen und in gleich dicke Scheiben schneiden und in einer Kasserolle oder Pfanne mit etwa einer halben Tasse Wasser kochen. Wenn sie weich sind das eventuell noch vorhandene Wasser abgießen und mit Salz, ein wenig Pfeffer und dem Honig würzen.

