



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons

- 1 Liter GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Polentagrieß
- Salz
- 8 möglichst große Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Schalotte
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- 60 g Margarine, pflanzlich

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett	46,2 g Kohlenhydrate	10,2 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe	548
kcal Brennwert				

Vegane Grillpolenta mit gefüllten Champignons

1 Polenta zubereiten:

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** aufkochen.
250 g Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen.
Hitze reduzieren, 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** und etwas Salz zugeben.
Polenta etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren quellen lassen.
Vom Herd nehmen und etwa 1,5 cm dick auf ein Backblech streichen. Abkühlen lassen.

2 Füllung vorbereiten:

Von 8 Champignons die Stiele entfernen und fein hacken.
1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, 1 Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln.
Alles mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Schnittlauch und 60 g pflanzlicher Margarine mischen.
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3 Polenta & Champignons grillen:

Die abgekühlte Polenta in Rauten schneiden und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bepinseln.
Die Polenta von jeder Seite ca. 6 Minuten grillen, bis sie außen knusprig ist.
Die Champignons mit 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** dünn einpinseln und mit der offenen Seite zuerst 5 Minuten grillen.
Wenden, mit der Kräuterfüllung füllen und weitere 5 Minuten grillen.

Tipp: Die Polenta kann bereits am Vortag zubereitet werden – so gelingt das Grillen am nächsten Tag noch schneller.