

Rote Bete-Möhren-Ragout mit Zimt und Kardamom

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

Für das Ragout:

- > 250 g Möhren
- > 250 g Rote Bete
- > 2 kleine rote Zwiebeln
- > 3-4 Kardamomkapseln
- > 1 EL Sonnenblumenöl
- > Salz/Pfeffer
- > 1 Msp. Zimtpulver
- > ½ Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- > ca. 150 ml Gemüsebrühe
- > 3 EL Schnittlauchröllchen
- > 60 g Crème fraîche

Für die Polenta:

- > 100 g Polentagrieß; Instant
- > 25 g fein geriebener Pecorino
- > 150 ml Milch
- > ca. 750 ml Gemüsebrühe

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Möhren und Rote Bete schälen (am besten mit Einweghandschuhen arbeiten) und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
- 2 Kardamom trocken in der Pfanne anrösten, bis der duftet, dann im Mörser möglichst fein zerstoßen.
- 3 Öl in einem Topf erhitzen und Möhren, Rote Bete und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten.
- 4 Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Muskat und Kardamom würzen, die Brühe angießen und das Ganze zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf noch wenig Brühe angießen.
- 5 Grieß und Pecorino mischen. Die Milch mit der Brühe mischen, aufkochen, die Grieß-Käse-Mischung einrieseln lassen und unter Rühren ca. 3 Minuten leise köcheln lassen. Abschmecken und zugedeckt beiseite stellen bis zum Servieren.
- 6 2 EL Schnittlauch und Crème fraîche unter das Ragout ziehen und abschmecken. Aus der Polenta mit einem in Wasser getauchten Esslöffel Nocken formen und auf dem Ragout anrichten. Mit übrigem Schnittlauch bestreut servieren.

