Veganes Pilzragout mit Polenta

Bei diesem Veganes Pilzragout mit Polenta-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Pilze brauchen Platz und Hitze. Werden sie zu früh gesalzen oder die Pfanne überfüllt, ziehen sie Wasser; kräftig angebraten entwickeln sie dagegen deutlich mehr Umami und Röstaromen. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 45 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g gemischte Pilze
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebouillon
- 100 ml Sojarahm
- 200 g Polenta
- 1 EL Margarine
- Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Pilze und Zwiebel anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Mit Bouillon und Rahm ablöschen, würzen.

04 Polenta zubereiten, Ragout darübergeben.